

— જીવન-મંત્ર —
“પ્રેમ અને ત્યાગ”

ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,
જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત
અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કર્તા:

બહમન સોરાબજી જી. બનાજી.

આવૃત્તી થોથી.

મુદ્રા:

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,
પુસ્તકો વેચનાર અને પ્રગટ કરનાર
પારસી બજાર, કોટ.

૧૯૨૭.

કીમત ૩૦ / ૫૦

३१३१
३६२.७.
८१७८
८०५८३

३१,९३१

सर्व हक्क स्वाधीन.
Copyright Reserved.

Printed by P. C. Appoo, at The New Art Printing Press, 201-221. Mapla's
Compound, Bora Bazar, Fort, and Published by Maneksha
Jehangir Karani, Bora Bazar, Fort, Bombay.



31931

અર્પણ પત્ર.

જેઓ મનુષ્ય જાતની બેહતરીને માટે પોતાની
ઉમદા મનશક્તિનો બીન સવાર્ય ઉપયોગ
કરે છે તેઓની ખરી વિછાણ તરીકે
આ પુસ્તક અર્પણ કરું છું.

સાંકળિયું.

પ્રકરણ ૧ લું. ... ૧—૨૬

માનસિક અભ્યાસની જરૂર. દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પત્તિ કેમ થઈ? મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે?

વિચાર શક્તિને લગતી મોટી શોધો.

વિચાર શક્તિ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? વિચારના આકારના ફોટો-ગ્રાફિક પુરાવા. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે (Telepathy) તેનો ફોટોગ્રાફીના પુરાવો. માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો. વિચારશક્તિ એક બળ છે—તે તપાસવાનો સાંચો. વિચારશક્તિની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન ભેજાં વગર કામ કરી શકે છે.—વિદ્વાનોના પુરાવા. મનનું એક છુપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. છુપાં મન (subjective mind) ની મહાન શોધ.

પ્રકરણ ૨ લું. ... ૨૬—૬૨

છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો.

છુપાં મનપર સુચનાશક્તિ (Suggestion) ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરોની દાખલા દલીલ સાથની તપાસ. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કેટલો કાબુ ધરાવે છે તેના હિપ્નોટિઝમના કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી પુરાવા.

ઉંઘ—ઉંઘ આપણા પોતા ઉપરનું હિપ્નોટિઝમ છે. (auto-hypnotism); ઉંઘમાં દુઃખ દરદો કેમ સાજાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિલવવી,—ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવાર સુચના (દાખલા સાથે): મજબૂત સુચના

શક્તિથી મોત અને શરીરમાં ઝહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખરા બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારીરિક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજાવું. મનના ભારે જીરુસા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશક્તિથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે (દાખલા સાથે) : મન શરીરમાં દુઃખ દરદ, મોત અને ઝેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજાવું. લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાળાં થાય છે. (તખીબોનાં મતો).

પ્રકરણ ૩ જી. ૬૨—૬૭

છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાળાં કરવાનો જાતી ગુણ.

આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાણુ કેમ મેળવવો તેની સમજાવું. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુઃખ દરદ સાળાં કરવાની રીત. શ્વાસ ક્રિયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત.

મોતપર કાણુ મેળવવાની રીત.

મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશક્તિનાં બળ (will-power) થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના ડાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ.

નસીબપર કાણુ મેળવવાની રીત.

ઇચ્છાશક્તિનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તેની સમજાવું: કલ્પના શક્તિ (imagination), મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છા શક્તિ (will power) એ ત્રણને ખિલવી, નસીબપર કાણુ મેળવવાની રીત. જાતી ભોગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુરગુણો કાઢી નાંખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધોનો ટુંક સારાંશ.

પ્રસ્તાવના.

માર્ચ ૧૯૦૬ માં જ્યારે મેં “જ્ઞાન પ્રકાશક મંડળી” તરફથી ફરામજી કાવસજી ઇન્સ્ટિટ્યુટ’માં ઉપલી આખત પર ત્રણ જાહેર ભાષણો આપ્યાં હતાં તે વખતે કેટલાક ગૃહસ્થોએ આ ભાષણોની ચોપડી અભ્યાસને માટે છપાવવાને મને એલતેમાસ કાઢી હતી, તેથી આ ભાષણો આ પુસ્તકમાં છપાવ્યાં હતાં. આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તી ખપી ગઇ છે. વાંચકવર્ગ તરફથી એ પુસ્તકની સારી પિછાણ થઇ છે એ માટે તેઓનો ઉપકાર માનુ છું, વિશેષ કરી મારા લલા મિત્રો જેઓએ આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તી સસ્તામાં પ્રગટ કરવાને બીન સ્વાર્થી કોશેશ કરી છે તેઓનો અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

મંડળીના પ્રમુખ શેઠ ખરશેદજી કામાના કહેવા પ્રમાણે આવાં ભાષણો એ મંડળીમાં પહેલીજ વાર આપવામાં આવ્યાં હતાં. વાંચક વર્ગને એ આખત નવી લાગશે કારણ એ વિદ્યાની શોધ ખોજો હાલની છે. એ વિદ્યાનાં ગુજરાતીમાં ઘણા પુસ્તકો પ્રગટ થયાં નથી, આ પુસ્તકનાં મથાળામાં “કાણુ” શબ્દ વાપર્યો છે તેપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચુ છું. એનો અર્થ એમ નથી થતો કે એ મહાન શોધ આપણને દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર “જીત” મેળવવા શિખવી આપણને અમર જીવવા જણાવે છે. જે કે શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે જોતાં અમર થઇ શકાય તેમ છે, પણ હાલ જે હાલતમાં આપણે આવી પડ્યા છીએ તે જોતાં મોત પર “જીત” મેળવી અમર થવું બહુજ મુશ્કેલ માલમ પડે છે, પણ આ શોધોથી એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર જે મેહેનત લઇ ચાલુ કોશેશ કરે તો સહેલાઇથી કાણુ મેળવે છે અને દુઃખી થતો બચી જાય છે. એ મહાન શોધ એક માણસને દરેક આફતોમાં મનપર કાણુ રાખી શાંત બનાવી, આફતને સુખમાં કેમ ફેરવી નાખવી તે શિખવે છે.

જે કાંઈ દુઃખ આપણે ભોગવ્યે છીએ તે આપણાં અજ્ઞાનપણાંને લીધેજ. કુદરતના નિયમ તોડવાથી આપણને દુઃખ દરદ, મોત અને કબ્જનસીબ રૂપી શિક્ષા થાય છે. કયા નિયમોથી આપણું શરીર અને નસીબનાં કાર્યો થાય છે તે આ વિષય જાણાવે છે કે જેથી તેઓને કાળુમા રાખી શકાય.

દવા પીવી નહીં એમ આ ભાષણો સૂચવતાં નથી, પણ એથી ઉલટું દવા ઉપર આપણી મનશક્તિ વાપરી દવા દાડને વધારે અસરકાર કેમ બનાવવી તે શિખવે છે, પણ જેઓ દવાખનો ચાલુ ઉપયોગ કરે છે તેઓ પોતાનાં મન અને શરીરપરનો કાળુ કેમ ખોદ દે છે તે પુરતી રીતે સમજાવે છે.

આ ભાષણો વૈદકશાસ્ત્રપર એક નવી રોશની ફેંકે છે. દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે, દુઃખ દરદો જેમ દવાથી સાંજ થાય છે તેમ મનશક્તિથી પણ સાંજ થાય છે, માટે વૈદકશાસ્ત્રમાં માનસિક શાસ્ત્રની ગહુજ અગત્યતા છે, કારણ આ ભાષણ પ્રમાણે સઘળાં દરદનું મુળ મનમાં રહ્યું છે.

આ વિષય લખતાં વિચાર આવ્યો કે આવી ખીકટ બાબતપર માફ પોતાનું મત મોટા વૈદો કબુલ કરશે નહિ તેથી નામાંકિત વૈદો અને જાણીતા માનસીક શાસ્ત્રીઓના દાખલા દલીલો જોટલા અને એટલા એકઠા કીધા અને આ પુસ્તકમાં સમાવ્યા છે કે જેથી વાંચનારને માલમ પડે કે સર્વ દાખલા દલીલો નામાંકિત માણસોએ કબુલ કીધેલા છે.

આ પુસ્તક સાધારણ માણસને ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે એટલુંજ નહીં પણ આપણા વૈદો અથવા ડાક્ટરોને પોતાના દરદીના મનોવિકાર તપાસવાને અને મનની ગુપ્ત શક્તિથી દરદો સાજાં કરવાને સૂચવશે. આ ભાષણો કેટલાં ઉપયોગી છે તે જે બારીકીથી અભ્યાસ કરશે તેનેજ માલમ પડશે.

વાંચનારને એટલી અરજ કરું છું કે એ બાબત જોટલી અગત્યની છે એટલી અધરી છે, માટે પહેલાં થોડાં પાણી વાંચતાં સમજ પડે નહીં તો વાંચવાનું છોડી દેવું નહીં, પણ ધીરજ અને ખંતથી જ્યારે સઘળાં પ્રકરણો વાંચશે ત્યારેજ સઘળું સ્પષ્ટ રીતે સમજ પડશે એમ હું ખાત્રીથી માનું છું.

આ તકે મારા મીત્ર મી० દી० શા० હોમીયાર, માનસિક વૈદનો, બહુજ ઉપકાર માનું છું, કે જેઓએ મને એ બાબતનો અભ્યાસ કરવાને પહેલાં સુચવ્યું હતું.

ટુંકમાં આ વિષય એક માણસને પોતાપર કાષ્ઠ રાખી દરેક જાતના દુઃખો અને મુસીબતોમાં પોતાના મનને પવિત્ર અને શાંત કેમ રાખવું તે શિખવે છે. ગુપ્ત મનશક્તિ સહેલાઈથી ખિલવી દુઃખ દરદ; મોત, અને નસીબપર કાષ્ઠ મેળવતાં સુચવે છે, અને આપણને જણાવે છે કે, આપણે સઘળાં તે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરના સ્વરૂપ છીએ અને જ્યાં સુધી આપણે ઇશ્વરની સર્વથી મોટી શક્તિ “સત-ચીત-આનંદ”ને સાચવી રાખ્યે નહીં ત્યાં સુધી દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર જીત મેળવી મુખી અને અમર થઈ શક્યે નહીં.

બ. સો. બનાજી.



ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો, જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

પ્રકરણ ૧ હું.

કાંઈક જમાના થયાં મનુષ્ય જાત ઇશ્વરે સર્જેલું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માટે દુઃખ દરદો, મરણ અને આક્રમ, જેવા બળવાન શત્રુઓ સામે મોટી ચાલુ લડાઈ ચલાવે છે. કમનસીબે એ લડાઈ દીનપર દીન મનુષ્ય જાતને વધુ અને વધુ નાશકારક નીવડે છે. એનાં કારણો આગળ ચાલતાં ખુલાસાથી જાણીશું. વૈદકશાસ્ત્ર એ શત્રુઓને કાબુમાં રાખવા શારીરીક ઉપાયો (physical remedies) સુચવે છે, જે ઉપાયોએ એ શત્રુઓને કાબુમાં રાખવાને બદલે વધુ બળવાન બનાવ્યા છે, અને આપણને શરીર વધુ દુઃખી દરદી બનાવી દીધા છે. એક મહાન રાજા જે ઘણાક દેશો અને કરોડો માણસ ઉપર જીત મેળવે છે અને જેની સામા થવાને પણ કોઈ હિમ્મત કરતું નથી, તે પણ હાલની વૈદકશાસ્ત્રની દરેક શોધો ઉપયોગમાં લેવા છતાં ક્વખતે દુઃખી દરદી થઈ મરણ પામે છે. એનું કારણ એજ કે તેણે મનનાં બળથી કરોડો માણસપર જીત મેળવી છે, પણ તે પોતાનાં શરીર-પર કાબુ ધરાવી શકતો નથી, જેથી તે પોતાની રૈયતની માફક શરીરનાં દુઃખથી પીડાય છે. કરોડો માણસપર કાબુ મેળવ્યા છતાં તે શરીરે નબળો છે, પોતાનું જ શરીર તેને નાશરમાન થાય છે, દુઃખી દરદી બનાવે છે અને માંદગીમાં તે એક નાનાં બચ્ચાંથી પણ વધુ નબળો બને છે, ત્યારે ખરો

જીત મેળવનાર તો તેજ કે જે પોતાની ઉપર જીત મેળવી શકે! આ પુસ્તકનો વિષય દરેક માણસને પોતાપર જીત મેળવવાનું શીખવે છે.

શાસ્ત્રવિદ્યાના અને વૈદકશાસ્ત્રના શારીરીક ઉપાયોએ આપણને દુઃખ દરદ અને મોત પર કાણુ મેળવવાને બદલે વધુ દુઃખી દરદી બનાવ્યાં છે અને આપણો મનનો કાણુ શરીરપરથી નબળો બનાવી દીધો છે.

ચાલુ સદીની મનને લગતી મહાન શોધો મનુષ્ય જાતને જુદાજ તબક્કાપર લઇ જાય છે. એ મહાન શોધો શારીરીક ભુવન (Physical plane) ની જાનવરી નબળાઈ પરથી માનસીક ભુવન (Mental plane) ની શ્રેષ્ઠાઈ દેખાડી આપણને સુચવે છે કે મનશક્તિ સર્વ શારીરીક શક્તિથી બળવાન છે અને જ્યાં સુધી માણસ પોતાની ગુપ્ત મનશક્તિ ખીલવી પોતાથી વિશેષ બળવાન શત્રુ દુઃખ, દરદ અને મોતની સામે થશે નહીં ત્યાં સુધી માણસ જાનવરી ખાસ્યતો છોડશે નહીં અને ખરો માનસીક દરદજો ભોગવી શકશે નહીં. એ શોધો આપણને વધુ શિખવે છે કે દુઃખ દરદ, મોત અને કમનસીબી, નબળી મનશક્તિનાં સ્વરૂપ છે, અને માણસમાં છુપાયેલી બળવાન મનશક્તિથીજ તેઓને કાણુમાં રાખી શકાય, અને સેવટે જ્યારે માણસ જાત પોતામાં છુપાયેલી સઘળી મનશક્તિ ખીલવશે અને દરેક બાબતમાં પોતાનાં મનની બળવાન શક્તિ વાપરવા શિખશે ત્યારે અને ત્યારેજ દુઃખ દરદ, મોત અને બદબખ્તીપર જીત મેળવશે અને સત-ચીત-આનંદનું ઉત્તમ સુખ મેળવવાને શક્તિવાન થશે. નામાંકીત કવી Milton લખી ગયો છે કે:-

“Minds are of celestial birth
Make we them heaven of earth.”

“મન ખુદાઈ અંશનું બનેલું છે, જેનાથી આપણે આ દુન્યાને બેહસ્ત બનાવી શકીએ.”

આ એક ધણીજ અગત્યની બાબત છે અને તે આપણાં મનને

લગતી મહાન શોધો વિષે છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ મનુષ્ય જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ઠ છે. કારણ આપણે સર્વ પેદાયશ કરતાં ઉંચી મન-શક્તિ ધરાવે છીએ, આપણુ મનુષ્ય જાત સર્વથી મોટો દરજ્જે મનથી ભોગવે છીએ, તેથી મન વિષેનો અભ્યાસ કરવો એ સર્વથી મોટી દરજ્જે-માંની એક દરજ્જ છે, કારણ “The proper study of mankind is mind” યાને મનુષ્ય જાતનો વાસ્તવીક અભ્યાસ મનનો છે. “Man is the image of God” યાને માણસ એ પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે, એમ આપણી ઉત્તમ મનશક્તિ પુરવાર કરી આપે છે. એજ મનશક્તિને આધારે આપણે આ દુન્યાની બારીકમાં બારીક રજકણથી તે કરોડો માઇલપર આવેલા તારા અને સેતારાનું અવલોકન કરવાને શક્તિવાન થયા છીએ. એજ મનશક્તિથી આપણે આ દુન્યાને બેહેસ્ત અથવા દોજખ જેવી બનાવી શક્યે છીએ અથવા તે બેહેસ્તનો ઉત્તમ આનંદ અથવા દોજખનું લયભીત દુઃખ ભોગવવાની સ્થિતિમાં આવી પડીએ છીએ. જેઓએ મનશક્તિનો ઉત્તમ ઉપયોગ કીધો છે, તેઓ પોતાનું નામ આ દુન્યામાં અમર મુકી ગયા છે. તેઓ મહાન પેગમ્બરો માહા-ત્માઓ, શીલસુદો, શોધકો થઈ ગયા છે. જેઓએ પોતાની મનશક્તિપર કાબુ મેળવી જતી અનુલવ મેળવ્યો છે, તેઓ એક ક્વીના બોલોમાં કહે છે કે, “My mind to me a kingdom is” યાને માઈ મન એ મારી રાજ્યસત્તા છે.

દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પત્તિ કેમ થયું?

ન્યારે માણસ આવી ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવે છે ત્યારે જાનવરો કરતાં વધારે દુઃખ દરદોથી તે પીડાય છે તેનું કારણ શોધતાં એટલુંજ માલમ પડે છે કે માણસે પોતાનાં મનને પોતાની બહારની લોભ લાલચોથી તેમજ નિર્જીવ બાબદપર મનનો ખરચાણ ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો કાબુ ધરાવવાને તેનું મન નબળું પડી ગયું છે.

અનુભવ સર્વેને શિખવે છે કે મન સ્વચ્છ રહે તોજ શરીર પણ સ્વચ્છ રહે છે. દીનપર દીન દુઃખ દરદો વધે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે જોકે આપણી મનશક્તિ ખીલતી જાય છે પણ મનની સ્વચ્છતા ઓછી થતી જાય છે. ખીન્ન પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરીશું કે ચોક્કસ ખરાબ વિચારો ચોક્કસ જાતનો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આગમજના જમાનાના લોકો તેમજ હાલ ગામડાંમાં રહેતાં લોકો શરીરે મજબુત, અને દુઃખ દરદોથી ઘણા પીડાતા નથી કારણ તેઓ લોભ, લાલચો, અને મનના ધસારાથી દુર રહી સાદી જીંદગી ભોગવતા રહ્યા છે, જેથી મન સ્વચ્છ અને નિયંત્રિત રહે છે. જ્યારે શહેરી લોકો લોભ, લાલચોમાં ત્વરાથી પડે છે અને સાદી જીંદગી ગુજારતા નથી; ખાવા, પીવા, પહેરવામાં તેમજ કીના, કપડ, હવસ, જુસ્સા વગેરે તેમજ નાનપણથી અભ્યાસને લીધે મનના ધસારાથી ભરેલા રહે છે. શહેરમાં જીંદગી ગુજારતા ૧૨ વર્ષના છોકરામાં ઘણીક વખત લુચ્ચાઈ અને માદા વિચારો જોઈ છીયે, જે અગાઉના ઉમરે પુગેલા માણસમાં અને હાલના ગામડામાં હોતા નથી. જ્યાં લોભ, લાલચ અને ગુજરાણ કરવાની મુશ્કેલી હોય છે, ત્યાં મન સ્વચ્છ રહેતું નથી અને તેથી શરીર દુઃખ દરદોથી ભરેલું રહે છે.

ખીજે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યારે તખીખી વિદ્યાની દીનપર દીન શોધો વધે છે ત્યારે દુઃખ દરદો ઘટવાને બદલે વધ્યાં જાય છે અને વળી ડાકતરો પોતે પણ દુઃખ દરદોથી કવખતે મરણ પામે છે તેનું કારણ શું?

એનું કારણ એટલુંજ માલમ પડે છે કે વૈદકશાસ્ત્ર પોતાનો રસ્તો આડે માર્ગે લે છે અને શરીરની રચનામાં દુઃખ દરદોમાં અને તેઓને સાબળ કરવામાં મન જે કાર્ય બજાવે છે તે વિષે અજ્ઞાન છે, તેથી મન જેવી મહાન શક્તિને વૈદકશાસ્ત્રમાં જગ્યા મળી નથી. આપણે હાલની મનશક્તિની મહાન શોધોને આધારે દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવાને

શક્તિવાન છીએ કે મનજ શરીરને પાછું તનદરોસ્ત બનાવવાને શક્તિવાન છે; વળી એ મહાન શોધોને આધારે વધુ એ જાણીશું કે મન શરીરને સારી હાલતમાં રાખવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે, જે હાલના દવા-દારના હદ બહાર ઉપયોગથી તેમજ કુદરતી નિયમીત સાદી જીંદગી ગુજારવાથી એ શક્તિ આપણામાં નબળી પડી જાય છે. જે દરેક દવા શરીરમાં જાય છે તે એ મનશક્તિને નબળી કરી નાખે છે. જેમ જેમ માણસ દવાનો ઉપયોગ વધુ કરશે તેમ તેમ મન શરીરને કાષ્ઠમાં રાખતું નબળું પડતું જશે અને દુઃખ દરદો દીનપર દીન વધતાં જાય તેમાં કાંઈ પણ નવાઈ જેવું નથી. દુઃખમાં આપણે એ અનુમાન પર આવ્યે છીએ કે મનનો કાષ્ઠ શરીરપરથી ઓછો થઈ જવાથી દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે આપણે મનનો શરીરપરનો કાષ્ઠ પાછો કેમ મેળવવો અને દુઃખ દરદોથી કેમ મુક્તિ મેળવવી તે હાલની માનસીક શાસ્ત્રની એક મહાન શોધને આધારે દાખલા દલીલ સાથે તપાસ્યે.

એ મહાન શોધની પુરતી સમજણ મેળવવાને પ્રથમ મન શું છે, ક્યાં છે, શરીરનું કેમ બંધારણ કરે છે (psycho-physiology) શરીરમાં કેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે (psycho-pathology) અને મન દુઃખ દરદો કેમ સાબળું કરે છે (psycho-therapy) એ વિષય જે નવીજ શોધો હોવાથી તખીખી વિદ્યામાં હજી દાખલ થઈ નથી તે વિષે જાણવું અવશ્યનું છે.

મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે?

મનનો અર્થ (definition) કેટલાક વિદ્વાનો જુદી જુદી રીતે આપે છે. આપણને ડા૦ મોડસલીનો અર્થ વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વિદ્વાન મનનો અર્થ “Sum-total of thinking, feeling and willing” કરે છે, યાને મનનો અર્થ વિચાર શક્તિ, લાગણી અને ઇચ્છા.

અથવા સંકલ્પશક્તિનું સારાંશ. ત્યારે મનનો અર્થ બરાબર જાણવા માટે વિચારશક્તિ, લાગણી વિગેરે વિષે જાણવું જોઈએ.

પહેલાં વિચારશક્તિ જે મનનાં બંધારણનો સર્વથી મોટો તત્વ છે તેનો અભ્યાસ કર્યો. હાલ વિચારશક્તિની શાસ્ત્રવિધાને આધારે જે નવીન શોધ થઈ છે તે રજુ કરીશું, જેથી મનશક્તિ કેટલી બળવાન છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવે. હાલની શાસ્ત્રવિધા પુરવાર કરે છે કે પદાર્થ અને બળ (Matter and Force) કાંઈ જુદાં નથી પણ બન્નેમાં ઐક્યતા સમાયલી છે. બન્ને એકબેકનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપ છે. જેમ પાણી પદાર્થ છે, જેનું બળ ઉપજાવવું હોય તો તેની વરાળ બનાવ્યે છીએ જે અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવે છે. એથી વધારે શાસ્ત્રવિધા પુરવાર કરે છે કે, આ જગતમાં સર્વ ઠેકાણે ધુજરી અથવા હીલચાલ (Motion) વ્યાપી રહી છે અને સઘળું જગત એકજ ચીજ જે ether એટલે હવાથી પણ પાતળા પદાર્થનું બનેલું છે.

ધુજરીવિદ્યા science of vibration પુરવાર કરે છે કે, જગતમાં જુદા જુદાં જે પણ રૂપ, રંગ જોઈએ છે તે જુદી જુદી ધુજરીની ગતી પર આધાર રાખે છે. ગરમી, થંડી, રોશની, જાતજાતના રંગો તેમજ જાત જાતની લાગણીઓ સર્વ જુદી જુદી ધુજરીની ગતી ઉપર આધાર રાખે છે.

વિચારશક્તિ પણ એ ether અથવા સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ પદાર્થની ચોક્કસ ધુજરીઓની બનેલી છે અને બહારની ચોક્કસ ધુજરીઓ આપણા શરીરમાં ચોક્કસ ધુજરી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે જુદી જુદી લાગણી આપણાં શરીરને થાય છે ત્યારે એટલું સીધું થાય છે કે જ્યારે આપણે વિચાર કર્યો છીએ ત્યારે આપણાં ભેજમાંથી ચોક્કસ ધુજરી ધર (ether) માં કર્યો છીએ.

જ્યારે આપણે ખ્યાલ કરીએ છીએ અથવા વિચાર, અથવા કલ્પના (imagination) કર્યો છીએ ત્યારે હર વખત ચોક્કસ આકારો ઉત્પન્ન કર્યો છીએ, જે આપણી આંખની સાધારણ શક્તિથી જોઈ શકાતા નથી. પેરીસનો એક વિદ્વાન નામે ડૉ. બેરેડક એ વિચારોના હવાઈ આકારોની

તસવીર લેવાને શક્તિવાન થયો છે. એક છોકરી પોતાના પાળેલાં પક્ષીના મોતપર વિલાપ કરતી હતી. તેણીની તસવીર ઉતારી જેની ઉપર તે છોકરીની ગમગીન લાગણીને લીધે તે પક્ષી અને બચ્ચાંની આસપાસ એક અબજ જેવી ગુઢલી જાળી જેવો આકાર માલમ પડ્યો. બીજાં બે બચ્ચાંને એકદમ ગલરાવીને તુરત ફોટો લીધો, જેની ઉપર ધાણાં અને હીલચાલ કરતાં વાદળાં માલમ પડ્યાં. અપમાન કરવાથી જે ગુસ્સો ચઢે છે તે ફોટોમાં નાની ભાંગી ટુટી દડીના આકારમાં તે વિચારો જાહેર થયા.

એ ડાક્ટર આ તસવીર એક અંધારા ઓરડામાં ‘કેમેરા’ અથવા તો કેમેરા વગર (trip-plate system) થી શરીરના કાંઈપણ સંબંધ વગર લે છે. એ પ્લેટ જે માણસ પર પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેના માથા, હૃદય અથવા હાથ આગળ ધરવામાં આવે છે. એ ડાક્ટર કહે છે કે, જીવનરક્ષક શક્તિ (vital force) બહુજ નરમ અને માટી જેવો હોય છે, જેની ઉપર નહીં જણાય એવા હાથોથી આત્મીક ચિતારો (spirit sculptor) જેમી કાંઈ આકાર બનાવે છે તે જીવતા હોય તેમ જાપ પડે છે. આવો “ફોટોગ્રાફ” આવા ન દેખાય તેવાં દુરથી બસર કરતી લાગણીનાં ચિત્ર, એકત્ર થયેલા વિચારોથી બને છે. આ રીતે એક લશકરી અમલદારે પોતાનાં મનમાં એક ગડડ પક્ષીનો વિચાર કીધો, જેથી પેલી પ્લેટ પર તે પક્ષીનો અત્યુક્ત આકાર જાહેર થયો. એ ડાક્ટર વધુ જણાવે છે કે, એક માતા પોતાના મરણ પામેલાં બચ્ચાંને વિચાર કરતી હતી તે તસવીરમાં પડ્યું હતું.

ફોટોગ્રાફીના આ પ્રકારના અખતરાથી સાબેત થાય છે કે જ્યારે પણ આપણે વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે હવામાં આકારો અથવા ચિત્રો ઉત્પન્ન કર્યે છીએ.

હાલ એ પણ સાબેત થઈ શકે છે કે આપણા ચોક્કસ વિચારો તથા લાગણી આપણા મિત્ર અથવા ખેશી પર સેંકડો માઈલનો તફાવત છતાં, તેવાજ વિચાર તથા લાગણી અણુદીઠ રીતે ઉત્પન્ન કરે છે, જેને

telepathy નો પ્રયોગ કરે છે. એટલે એક મન બીજાં મનપર દુરથી પોતાની અસર કરે છે કે જેમ તાર વગરના હાલના વિજ્ઞાનીના સંદેશા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં મોકલવામાં આવે છે.

આ અખતરાના સત્તાવાર પુરાવા ‘Review of Reviews’ નામના ચોપાન્યામાં અને બીજે ઠેકાણે આવી ગયા છે. એ પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. ધારો કે એક માણસ મુંબઈમાં રહે છે અને તેનો મિત્ર ઇંગ્લાન્ડમાં રહે છે. હવે મુંબઈના મિત્રને ઇંગ્લાન્ડના મિત્રપર વિચારશક્તિથી સંદેશો મોકલવો હોય તો, તેને અગાઉથી કાગળ લખી ચોક્કસ દહાડો અને કલાક નક્કી કરવામાં આવે છે અને તે વખતે પેલા તેનો મિત્ર શાંત પડી રહે છે. તે પેલા મિત્રનો ચેહેરો મનમાં કલ્પે છે અને પછી એકાગ્રચીત્તથી પોતાના વિચારો તેની ઉપર ફેંકે છે, જે પેલા મિત્રપર જઈ ચોક્કસ લાગણી અથવા વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે, પણ એટલું જાણવું અવશ્યનું છે કે જેમ એ બે મિત્રોનો સ્નેહ એકબેકપર વધુ હોય છે તેમ એકબેકના વિચારો જલદી સ્વીકારે છે.

માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો.

મીં ૨૮૩ તે ‘Review of Reviews’ ના અધિપતીએ પોતાની લંડનની ઑફીસમાં માનસિક સંદેશાનો અખતરો નીચે મુજબ કીધો હતો: તેણે કેટલાક જાણીતા માણસોની કમીટી તેમી, જેમાં જાણીતા ડૉ. વૉલેસ પણ હતા. માનસિક સંદેશો નોટીંગહેમથી લંડન જે ૧૨૫ માઇલનો તફાવત છે, તે બન્ને શેહરમાં કરવામાં આવ્યો હતો. લંડનમાં મીં ૨૮૩ની ઑફીસમાં ડૉ. રીચર્ડસન રહ્યા હતા, જ્યારે નોટીંગહેમમાં મીં ૨૮૩ રહ્યા હતા. મીં ૨૮૩ સંદેશો મોકલ્યા જે ડૉ. રીચર્ડસને સ્વીકાર્યા હતા. સાંજે પાંચ કલાકે ભરેસ્પતવારે ડૉ. રીચર્ડસનપર આરીક તપાસ રાખવામાં આવી હતી. કમીટીને કહેવામાં આવ્યું હતું કે, મનને લગતા ત્રણ સંદેશો પસંદ કરવા. એ ત્રણ સંદેશો “સ્કોટલૅન્ડ” બીજો

“પાઉલ” અને ત્રીજો “7-20 p. m.” કરી ચુંટી કાઢ્યા અને ડૉ રીચર્ડસનની જાણ વગર તાર મારફતે મીંડ્રેન્કપર મોકલી આપ્યા. મીંડ્રેન્કે પોતાનું ચીત એકાગ્ર કરી ઉપલા સંદેશા વિચાર શક્તિના બળથી નોટીંગહેમથી પોતાના મિત્ર ડૉ રીચર્ડસનપર લંડનમાં મોકલ્યા. ડૉ રીચર્ડસને ૭ ને ૮ કલાકની વચમાં બહુજ શાન્ત મન રાખ્યું. જેથી તુરત કાંઈ પણ જીલ વગર પેલા ત્રણ સંદેશા પોતાનાં મનમાં સ્વીકાર્યા હતા. આ અખતરો જાણીતા ગ્રહસ્થાની દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવ્યો હતો અને તેમાં ભાગ લેનાર પણ જાણીતા ગ્રહસ્થો હોવાથી એમાં કાંઈ પણ રીતની ઠગાઇ માલમ પડી હતી નહીં.

આપણે સાધારણ રીતે અનુભવ્યું છે કે જ્યારે પોતાના છોકરાં બાહારગામમાં આફતમાં અથવા દુખમાં હોય છે ત્યારે તારનો સંદેશો મળે તે અગાઉ કેટલીક માતાને ખબર પડે છે કે છોકરા પર કાંઈ પણ દુઃખ છે એવી લાગણી તેણીને તે વખતે થાય છે. તેજ પ્રમાણે એક મહોરદાર પોતાનો ભરથાર દુર દેશમાં માંદગી અથવા દુઃખ ભોગવે છે તો તે તારના સંદેશાથી ખબર મળે તે અગાઉ વિચારશક્તિના બળથીજ જાણી શકે છે. આ પ્રકારના અનેક દાખલા જણાયલા છે.

પણ આપણને અન્યથા એમ લાગે છે કે કેટલાક વિદ્વાનો એક મન બીજાં મનપર કેમ અસર કરે છે તેનો તસવીરથી અથવા ફોટોગ્રાફીથી પુરાવો આપે છે. એક મન બીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે તેનો ફોટોગ્રાફી સાથનો અખતરો બુકારેસ્ત શહેરના ડૉ હસડને કીધેલો કહેવાય છે. એક મન બીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે એવા ચમત્કારમાં તે ઉમંગ ધરાવતો હોવાથી તેણે પોતાના મિત્ર ડૉ ઇસરાટી સાથે એ ચમત્કારનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો ઠરાવ કીધો, કે જેથી એમ સાબિત થાય કે આપણાં મનમાં રહેલું ચિત્ર દુર તૈયાર કરી રાખેલી પ્લેટમાં પડી શકે છે. આ ચમત્કારીક અખતરોને માટે મુકરર કરેલી સાંજ આવી, ડૉ હસડને

મુવા જવા અગાઉ પોતાના ખીજાનાં આગળ એક કેમેરા ગોઠવ્યો, જ્યારે ડા. ઇસરાટી તેથી સેંકડો માઈલ દુર ગયો હતો. એની સાથે નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું તેમ જ્યારે તે ઉંઘમાં પડે તે અગાઉ પોતાના મિત્રે બુકારેસ્ટમાં જે સખી પાડવાની પ્લેટ તૈયાર કીધી હતી તેમાં પોતાનો છાપ (image) પાડવા માટે પોતાના વિચાર એકત્ર કીધા. ખીજી સવારે જ્યારે તે પ્લેટને દવામાં નાખી ત્યારે તેની ઉપર પોતાનો મિત્ર સેંકડો માઈલ દુર હતો તેની તસવીર આમેલૂમ પડી હતી.

આ અખતરાથી એક મન ખીજાં મનપર દુરથી અસર કરે છે તે શાસ્ત્રવિધાના અખતરાથી સાબેત થાય છે. મી૦ માયરે પોતાની ચોપડી “Human Personality and its survival after bodily death” માં એ વિષે ઘણાંક ચિત્રો સાથે સમજણ આપી છે.

મનના એ પ્રકારના ચમત્કારપરથી એવાં અતુમાનપર આવી શકાય કે, આપણે જ્યારે વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે તે વિચાર એક શક્તિ અથવા બળ (Force) નાં જોરથી બહાર પડે છે, જે હવામાંથી યાને ether માંથી પસાર થઈ ખીજાંનાં મનપર અસર કરે છે, જે પ્રમાણે “Wireless Telegraphy” તાર વગરના વિજળીક સંદેશા એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે જાય છે તેમ.

વિચાર શક્તિ એક બળ (force) છે એમ સાંચાકામની શોધથી સાબેત થાય છે. એક નાનો સાંચો બનાવવામાં આવ્યો છે, જે એક માણસમાં વિચારશક્તિ અથવા ઇચ્છાશક્તિ કેટલી બળવાન છે તે દેખાડી આપે છે. એ સાંચામાં એક નાની સોય જેવો શલ્યો કાચના વાસણમાં ટાંગવામાં આવ્યો છે. એક માણસ દુરથી તે સાંચાપર પોતાની વિચારશક્તિ અથવા ઇચ્છાશક્તિના બળથી તેની ઉપર થોડો વખત નજર ફેંકે છે તો પેલો લોખંડનો બારીક સોય જેવો શલ્યો હાલે છે. જો એક માણસ નબળી ઇચ્છાશક્તિ (will) અથવા નબળી દેહનો અથવા નબળા જીવસાનો હોય.

છે, તો આ સાંચામાં કાંઈ પણ હીલચાલ કરી શકતો નથી. જેમ માણસ
જેરાવર હોય છે, તેમ હીલચાલ વધુ થાય છે. આ સાંચાના મુખ્ય શોધકો
D'Odiardi અને Baradae નામના બે ફ્રેન્ચમેનો છે. એક અમેરીકને
પણ અગાઉ એવો સાંચો દેખાડ્યો હતો. સાધારણ માણસને આ અખતરો
પુરતી સાખીતી આપે છે કે વિચારશક્તિ અથવા ઇચ્છાશક્તિ એ એક વિજ્ઞાની
અથવા લોહચુંબીક Electricity or Magnetism ના જેવુંજ બળ છે.

શીલેડેલરીયાનો વિદ્વાન જે. ડબલ્યુ. કીલી જણાવે છે કે મન શક્તિનું
બળ કાંઈ વિજ્ઞાનીક અથવા લોહચુંબીક નથી પણ etheric [સર્વથી
સુક્ષ્મ પદાર્થનું] છે કે જે જ્ઞાનતંતુ [Nerves] મારફતે દોડે છે. વિજ્ઞાનીક
અને લોહચુંબીક ઝડપ આ etheric પ્રવાહ આગળ ચપળતામાં ખીસાદ
વગરની છે. જ્યારે એક મન ખીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે તે
તપાસ્યે છીયે ત્યારે એ વિદ્વાનનું કહેવું ખરાબર લાગે છે. જો તાર વગરનો
વિજ્ઞાનીક સંદેશો એક શહેરથી બીજે શહેર મોકલવો હોય તો મોટા
સાંચાઓ, એનજીનો, ઍટરીઓ બનાવવી પડે છે જેથી વિજ્ઞાનીનો મોટો
જઠો બની શકે છે. ત્યારે એક મિત્ર પોતાના દુર વસ્તા મિત્રનાં મનપર
ફક્ત પાંચ પળ પોતાનું મન એકાગ્ર કરી સંદેશો મોકલાવી શકે. મનથી
મોકલાવેલા સંદેશાની ઝડપ અથવા વિચારશક્તિની ઝડપ વિજ્ઞાનીથી વધારે
શ્રેષ્ઠ છે. જો આપણે વિજ્ઞાનીક ઝડપ સાથે વિચારશક્તિની ઝડપ સરખાવ્યે
તો આપણી પૃથ્વીના એક નાકેથી બીજે નાકે એટલે ૧૨૦૦૦ માઇલને
તફાવતે એક વિચાર એક પળના $\frac{1}{4}$ લાગમાં જઈ શકે છે. આવી મહાન
વિચારશક્તિ ફક્ત એક નાનકડાં લેન્ગમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. એ લેન્ગના
સાંચાને ચલાવવાને મોટાં ચક્કરો, એનજીનો અથવા સાંચા જોઇતા નથી,
પણ ફક્ત એક બીલ્લસ જેટલી જગા રોકે છે, અને તેમાંથી જાતજાતની
શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. લેન્ગના અવયવમાંથી હીલચાલ, ગરમી, અવાજ,
રોશની, રસાયનીક કાર્યો, લોહચુંબીક શક્તિઓ વિગેરે બને છે, એટલુંજ

નહીં પણ માનસીક શક્તિઓ [Psychic forces] જેવી કે, ઇચ્છા-શક્તિ, વિચારશક્તિ, અનુમાનો, ધિક્કાર, પ્યાર, ગુસ્સા અને બુદ્ધીબળને લગતી દરેક શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે એ ether વિચાર નામના સુક્ષ્મ પદાર્થને હજારો માઇલ સુધી હાલવી, ધુજરી અને મોળઓ ઉત્પન્ન કરે છે, તો પછી તલેસમાતી વાર્તાઓ, અરેબીયન નાઇટ્સ તેમજ બીજા અર્થઓ પમાડે તેવા તલેસમાતો આપણે ખરેખર બનાવી શક્યે તેમાં શું શક છે?

આપણી વિચાર શક્તિ કેટલી બળવાન છે તે ઉપર કાંઈક વિચાર કીધાથી આપણને ખ્યાલ આવશે કે માણસ જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ઠ છે. માણસ જાત પરમાત્મા પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે તે આ બળવાન મનશક્તિથીજ. મીસીસ કો પોતાના પુસ્તક Night Side of the Nature માં જણાવે છે કે માણસ જાત એ પરમેશ્વરનું એક સ્વરૂપ છે, તે આથીજ કે પોતાના imagination અથવા ખ્યાલ યા વિચારથી સુક્ષ્મ આકારો બનાવે છે. જેમ પરમેશ્વરે આ જગતને પોતાના વિચારથી બનાવી છે તેમ આપણી મનની દુન્યા વિચારશક્તિને આધારે જાત જાતના આકારોથી ભરપૂર કર્યે છીએ અને જ્યારે તે વિચારો રૂપ ધારણ કરી જાહેર થાય છે ત્યારે આપણાં નસીબનું બંધારણ થાય છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે, એક મહાન પુરૂષ કેમ થાય છે? એવા પુરૂષનાં બચપણના વિચારો કાર્ય મારફત જાહેર થાય છે. ત્યારે એમરસન નામનો વિદ્વાન કહે છે : “Great men are they who see that mental force is stronger than material force; that thought rules the world.” એટલે મહાન નરો તેઓ છે કે જેઓ મનશક્તિનું બળ સર્વ પદાર્થના બળથી શ્રેષ્ઠ છે અને વિચારજ દુન્યાપર રાજ ચલાવે છે એમ માને છે. બીજા લાગમાં આપણે દાખલા દલીલ સાથે મનશક્તિની મહાન શોધને આધારે પુરવાર કરવાની કોશિશ કરીશું કે જેવું માણસ વિચારે છે તેવું તે છે અથવા થાય છે. ઘણીજ દલ-ગીરીની વાત તો એજ છે કે આપણે આ મહા બળવાન વિચારશક્તિને

ખરાખર ઉપયોગ કરતા નથી તેથી માણસ છતાં જનનવરી સ્થિતિમાં રહે છે. એ મહા બળવાન શક્તિ છતાં આપણે ઘણા નબળા બની ગયા છીએ; આ બળવાન વિચારશક્તિ આપણામાં પોતાનું પૂર જોર દેખાડતી નથી, કારણ આપણે તેને કાણમાં રાખી શકતા નથી. આપણામાંના કેટલા ફક્ત પાંચ મીનીટ પોતાનો વિચાર એકજ બાબત પર એકત્ર કરી શકે છે? જ્યારે આપણે વિચાર શક્તિને એકત્ર કરી શક્ય ત્યારેજ વિચાર શક્તિ કેટલી બળવાન છે તે માલમ પડે. જેમ સૂર્યનાં કીરણો પંથરાઈ ગયલાં હોવાથી તેમાં તેજ બાળી નાખે તેવા અગ્નિનો ગુણ માલમ પડતો નથી, પણ જ્યારે દુરબીનનો કાચ લઈ એ પંથરાઈ ગયલાં કીરણોને એકઠાં કર્ય છે. ત્યારે જો ૩ અથવા કાગળ નીચે મુક્યે તો તરત બળી જાય છે તેમજ વિચાર શક્તિને એકજ બાબતમાં એકત્ર કરવામાં આવે છે ત્યારેજ તેનું બળ માલમ પડે છે. વિચારશક્તિ દરેક માણસમાં છે, પણ જેઓએ તેનો સારો ઉપયોગ કરી ખીલવી છે તેઓજ મહાન પુરૂષો, પેગમબરો થઈ ગયા છે અને પોતાનું નામ અમર કરી ગયા છે અને એ મહાન બળથી કોરોડો માણસનો ચાહ અને ભક્તિભાવ મેળવ્યાં છે.

જે માનસિક શાસ્ત્રીઓએ વિચાર શક્તિનાં ગુપ્ત બળનો ખારીકીથી અભ્યાસ કર્યો છે, તેઓ એવાં અનુમાન પર આવ્યા છે કે વિચાર શક્તિ એક માણસને આશીષથી છાંદગી બક્ષે છે અને પછી મારી નાખી શકે છે. એક માણસનો વિચાર હજારો માઇલ દુર ખીજાં માણસ પર અસર કરે છે. વિચાર શક્તિથી દરદો સાજાં થઈ શકે છે. વિચારશક્તિ દુઃખ દરદો, મોત અને કમનસીબી પર કાબુ રાખી શકે છે. એ સઘળાં અનુમાનો આપણે ખીજા ભાગમાં દાખલા દલીલ સાથે ગુપ્ત મનની મદાન શોધને આધારે પુરવાર કરી શકીશું. હાલ આપણે મન શાનું બનેલું છે અથવા મનનો અર્થ શું છે તે જાણવો છે.

મનનું સ્થળ.

મનનું સ્થળ અથવા રહેઠાણ (localization) ક્યાં છે તે તપાસ્યે. સાધારણ રીતે એમ કહેવામાં આવે છે કે, મનનું રહેઠાણ ભેજમાં આવેલું છે. કેટલાક વિદ્વાનો પુરવાર કરે છે કે મનનું રહેઠાણ કાંઈ ભેજ-માંજ નથી પણ આખાં શરીરમાં વ્યાપી રહેલું છે. માનસિક શાસ્ત્રી એલબર્ટ એસતન જણાવે છે કે, “એ ખુલ્લું જાહેર છે કે ભેજનું બુદ્ધિ યા તર્કશક્તિ (reason) નું સ્થળ હોય, પણ માણસ જાતની સર્વ મન-શક્તિ (intelligence), પ્રેરણા બુદ્ધિ (instinct) સુદ્ધિ એમાં રહેલી નથી અને ભેજાંપરજ આધાર રાખતી નથી, એ વૈદકશાસ્ત્રમાં અગાઉથી જણાયલું છે.”

ડા० મોડસલે છેક ૧૮૭૦ માં જાહેર કીધું છે કે, યાદદાસ્ત શક્તિ (Memory) ભેજમાંજ રહેતી નથી. દરેક જ્ઞાનતંતુનાં ચક્ર (Nerve centres) પોતાની યાદદાસ્ત શક્તિ ધરાવે છે. જો એમ ન હોય તો તેઓને કેહવાઈ શકાયજ કેમ કે તેનો પોતાનું દરરોજનું કાર્ય ટેવ પડ્યાથી યાને યાદદાસ્તશક્તિથી કરે છે.

ડા० હેમંડ જણાવે છે કે, પ્રેરણાશક્તિ (instinct) કાંઈ ભેજને લાગુ પડતી નથી, કારણ દરેક જનવરો માણસ કરતાં પ્રેરણા શક્તિથી કાર્ય બહુજ સારી રીતે કરી શકે છે. જ્યારે તેઓનું ભેજનું બહુજ અપુર્ણ (imperfect) છે, અને કેટલાકમાં તો ભેજ નેવો કાંઈ પણ અવયવ હોતો નથી.

પ્રો० એનજેલો મોસો કહે છે કે, જ્યારે ઉંઘમાં ભેજનું તદ્દન શાંત હોય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુના ચક્રો પોતાનું કાર્ય જ્યાં સુધી આપણે ભાનમાં આવ્યે છીએ ત્યાં સુધી આપણાં શરીરને સંભાળમાં રાખે છે.

શરીરની રચણાના જાણીતા શાસ્ત્રીઓ (Physiologists) જણાવે છે કે, જનવરોમાંથી ભેજનો આગળો ભાગ કહાડી નાખ્યાં છતાં તેઓ

પોતાનું સઘળું કાર્ય આસાનીથી કરે છે. સસલાં, દેડકાં, અને કાચબા-માંથી લેન્ગ કાપી કાઢીને તપાસ કીધી તો માલમ પડ્યું કે લેન્ગ વગર તેઓ પોતાનું કાર્ય કરે છે અથવા મનશક્તિ ધરાવે છે. પણ વધુ અજાણ જેવું તો એ માલમ પડે છે કે, લેન્ગ વગર પણ મનશક્તિ ધરાવી શકે છે. કેટલાકો એમ કહેશે કે એ તો કાચબા, સસલાં, દેડકાં લેન્ગ વગર મનશક્તિ ધરાવે છે તેનું કારણ એ કે as the result of having formed some artificial sensori-motor reflexed by dint of frequent repetition. રાત દહાડો અવયવને એકનું એક કામ કરવાની ટેવ પડ્યાથી જો લેન્ગ કાઢી નાંખ્યે તોપણ લાન વગર પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે. પણ એમ નથી. આપણે દાખલા સાથે જાણીશું કે સાથી નાનામાં નાનાં જીવજંતુ કે જેઓમાં લેન્ગ જેવું કંઈ પણ હોતું નથી તેઓ જ્યારે પહેલીજવાર કાર્ય કરે છે ત્યારે મનશક્તિ ધરાવે છે. આપણે માનસિક કાર્ય [mental or psychic action] વિષે બોલ્યે છીએ પણ તેનો અર્થ શું તે પહેલાં નિર્ણય કરવો જોઈએ. પ્રો. જેમ્સ જણાવે છે કે, “Psychic action consists of the pursuit of definite ends with choice of means.” યાને ચોક્કસ કાર્ય કરવા ચોક્કસ ચીજ બંધખેસતી પસંદ કર્યે તો મનશક્તિથી ઉત્પન્ન થતું કાર્ય કહેવાય.

એમીબા (amoeba) નામની જીવ વાળી વસ્તુમાં સર્વથી નાનું સાધારણ આંખે જણાય નહીં તેવું જીવજંતુ કે જેમાં લેન્ગ જેવો કંઈ પણ અવયવ નથી તે મન શક્તિ ધરાવે છે. સર દોસન જણાવે છે કે, એક ‘એમીબા’ ધમ્બા શક્તિ [volition] લુપ્ત અને જુરસા દેખાડે છે. એક વખત પોતાના જેટલીજ એક બારીક ઝાડપાનની રજકણ લુપ્ત હોવાથી ખાંવાની કેશેશ કરતું હતું, તે રજકણ ખાવા તેની આસપાસ વળગી રહ્યું, પોતાની કેશેશમાં તે વારંવાર નીશઘ્ન નીવડ્યું, છેલ્લે જ્યારે

તેને માલમ પડ્યું કે ખવાય તેવું નથી, ત્યારે તે છોડી દઈ ખીજ ચીજ ને સેહેલાઈથી ખવાય તેને પકડી.

Protozoa એટલે સર્વથી નાના જનવરી અથવા જીવજંતુના અવતારનું બંધારણ થાય તે પહેલાંની સ્થિતિમાં પણ મનશક્તિ માલમ પડે છે. સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર (microscope) ના અખતરામાં જાણીતો થયેલો મી. એચ. જે કારતર જણાવે છે કે, જે જીવજંતુમાં હજી તો કોઈ પણ અવયવ (organism) નું બંધારણ થયું નથી. તેવા જીવજંતુ (Myxomycetes and infusoria) પણ એક જાતની લુચ્ચાઈ અને મનશક્તિ જાહેર કરે છે. Acinetes નામના ઝેરી જીવજંતુ જેવાં માતાના ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર પડે છે, કે તુરત “એમીબા” ખાઈ જાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે જે વખત લાગશે તો તેઓમાં ઝેરી ચીજ ઉત્પન્ન થશે અને તેઓને ધ્વજ કરશે.

આ પ્રકારના દાખલાઓની બારીક તપાસ ક્રીધાથી સાબેત થાય છે કે મનનું મુખ્ય સ્થળ કોઈ ભેજું નથી, માનસિક કાર્યો (mental action) ભેજાં વગર થાય છે. અને વળી એથી વધુ એ સાબેત થાય છે કે કેટલાકો કહે છે તેમ, મન કોઈ પદાર્થમાંથી પ્રગટી નિકળ્યું નથી, પણ ફક્ત પદાર્થ મારફતે જાહેર થાય છે. સર બ્રાધન એ અનુમાનને નીચે પ્રમાણે ટેકા આપે છે :—“આપણે આ સમ્બાધને મજબુતાઈથી વળગી રહેવું જોઈએ કે મન પોતા શિવાય ખીજથી પોહોંચી ન શકાય તેમ [યાને સ્વતંત્ર] રાજ્ય ગાદી પર વેગળું બેસું છે, તે કોઈ પદાર્થમાંથી પ્રગટી નિકળેલું નથી અને altogether different from liberation of energy of the highest sensor-motor centres લાગણી ધરાવતાં જ્ઞાનતંતુ-માંથી નિકળતી શક્તિથી મનશક્તિ તદ્દન જુદાજ પ્રકારની છે.

હેલન વીલમેન નામનો માનસિક શાસ્ત્રી વળી આગળ વધીને જણાવે છે કે, શરીર મન છે તે વિચાર શક્તિનું જડ થવું છે, અને જેમ ભેજાં-

માંથી સુક્ષ્મ પદાર્થ નિકળે છે, જેને આપણે વિચાર કહીએ છીએ તેવાજ પદાર્થનું બનેલું છે અને જે પ્રમાણે વરાળ પાણી સાથે અને ફુલ મુગધ સાથે, કે જે ફુલનોજ લાગ છે અને જે પદાર્થનું બનેલું છે તેવાજ પદાર્થનું પણ વધારે સુક્ષ્મ આકારમાં, એવોજ સંબંધ વિચાર શક્તિ જે નહીં દેખાય તેવી સુક્ષ્મ પદાર્થની બનેલી છે તેની સાથે ધરાવે છે.

તે વધારે જણાવે છે કે પ્રગટીકરણ (evolution) સાબેત કરે છે કે માણસના શરીરના દરેક અણુ (atom) માં મન છે, એટલુંજ નહીં પણ જગતની સર્વ ચીજ મન છે. આખું જગત ખુદ મનનું વર્ણન છે. દરેક ચીજ મન છે એમ માનવાનું કારણ સ્પષ્ટ છે, જ્યારે હવે જણાયું છે કે જીવ વગરની ચીજ જેવું કંઈ છેજ નહીં, જેને આપણે જીવ વગરની માન્યે છીએ તે તો માનસિક ચીજનો નીચો આકાર છે, જે આ નીચી હાલતમાંથી ઉચી હાલતમાં પોતામાં ખુદ સમાયલી વધવાની શક્તિ (Power of growth) કે જે સર્વ ચીજમાં ગુપ્ત રહેલી છે તેથી આવે છે. દરેક ચીજને જીવન શક્તિની ઉચ્ચ હાલતમાં કેમ આવે છે? એનો જવાબ એકજ છે કે વિચારશક્તિથી. એ જાણીતી વાત છે કે દરેક ચીજ વિચાર કરવાને ગુપ્ત શક્તિ ધરાવે છે, જે કુદરતી નીયમથી જ્યારે નીચી હાલતમાંથી ઉચ્ચ હાલતમાં આવે છે ત્યારે વિચાર કરવાનું શરૂ કરે છે, આ સાચું છે તેથીજ આપણે કહીએ છીએ કે, 'સર્વ મન છે.'

આ ખરી હકીકત છે અને તેને મહાન નરોએ ટેકા આપ્યો છે. આ મહાન સચ્ચાઈને તેઓ સાબેત કરે છે કે, દરેક અણુ અથવા પ્રમાણ (atom or molecule) ગમે તેવા નીચ્ચ હાલતમાં જોઈએ અથવા જાહેર રીતે ગમે તેવા જીવ વગરના માલમ પડે, પણ તેઓમાં મહાન શક્તિઓ છુપાયેલી છે, જે ઇચ્છા શક્તિ (desire) ના નીયમથી જાહેર થાય છે.

અહિંયા સુધી આપણે મન શું છે યાને શાનું બનેલું છે અને તેનું

સ્થળ અથવા રહેઠાણ ક્યાં છે તે આપણે જાણ્યું છે, કે મન વિચારશક્તિ, લાગણી અને ઇચ્છાશક્તિનું બનેલું છે અને મનનું મુખ્ય સ્થળ કાંઈ ભેજી નથી, પણ શરીરના દરેક અણુ (atom) માં મન અને વળી એથી વધુ આખા જગતમાં સમાયલાં મહાન મન (Universal Mind) નો ખ્યાલ આપણને ઉપલા વિદ્યાને આપ્યો છે.

છુપાં મનની શોધ.

હવે આપણે મનનું કાર્ય અથવા મન પોતાનું કાર્ય કેમ કરે છે તે તપાસ્યે. ઓગણીસમી સદી વિજ્ઞાની મહાન શોધોને માટે જાણીતી છે, જ્યારે વીસમી સદી મનને લગતી મહાન શોધોથી જાણીતી થશે.

અગાઉના માનસિક શાસ્ત્રીઓ ભાન (consciousness) ને મન તરીકે માનતા અને ભાન વગરનાં સર્વ કાર્યને ફક્ત ભેજાનાં કાર્ય (functional activity of the brain) તરીકે માનતા. છેક ૧૮૮૮ ના સાલમાં Aristotilian Society એ એકમતે નક્કી કરીું હતું કે ભાન કાંઈ મન નથી યાને Mind is not synonymous with consciousness. એ મંડળીના પ્રમુખે જણાવ્યું કે, ભાનને મન તરીકે માન્યે તો કેટલાક માનસિક કાર્યો ભાન વગર થાય છે, તો આવાં કાર્યો વિષે શું કહીયે અને કેટલાક કાર્યો તો હંમેશા ભાન વગરજ થાય છે, જેવાં કે ઉંઘમાં થતાં કાર્યો, તેમજ શરીરનું બંધારણ અને રક્ષણ આપણાં ભાન વગર થાય છે; તેથી મનનો અર્થ લખાવવો જોઈએ. ભાન અને ભાન વગરનાં કાર્યો (conscious અને unconscious mental processes) ને મનમાં ગણવા જોઈએ, એ મતને ડૉ. રીચી અને સી. બેસલીઅન ટેકા આપે છે. આપણે આગળ ચાલતાં જાણીશું કે મનનાં સ્વરૂપો બે છે. એક છુપા મનનું ભાન અને બીજું જાહેર મનનું ભાન છે. અન્યથા જેવું આ છે કે આપણાં છુપાં મનના ભાનથી આપણે જાંદગી ગુજાર્યે છીએ અને સારી રીતે રહીયે છીએ. આપણાં શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવ છુપી મન શક્તિના આધારપર રહે છે.

૩૦ ઑલફ્રેડ સ્કોરીલ એ વિષે જણાવે છે કે, “We may be said to live consciously and to exist unconsciously” એટલે આપણે જીવે છીએ તેનું જ્ઞાન છે, હયાતી ભોગવે છીએ તેનું જ્ઞાન નથી. જો ખુલાસાથી બોલે તો આપણે ખાઈએ છીએ, ક્યેં છીએ, કાર્ય કર્યે છીએ અને આવી જીવનની ગુજાર્યે છીએ તેનું જ્ઞાન આપણને છે, પણ આપણે ખોરાક ખાઈ કે આપણા પેટમાં જઈ હોજરીમાં કેવી રીતે પાચણ થાય છે, આંતરડાંમાંથી કેમ પસાર થાય છે, તે ખોરાકનું લોહી માસ કેમ બને છે, તેનું આપણને કંઈ પણ જ્ઞાન રહેતું નથી. લોહી આ રીતે ઉત્પન્ન થઈ શરીરના દરેક પ્રમાણને (Molecule) કેમ તેજ અને રક્ષણ આપે છે, દરેક અવયવ પોતાનો ખોરાક આ લોહીના ફરવામાંથી કેમ ખેંચી લે છે, શરીરમાં વધઘટ કેમ થાય છે, તેનું જ્ઞાન ધરાવતા નથી. આપણું જ્ઞાન હોય કે ન હોય, પણ આપણું શરીરના દરેક અવયવ પોતાનું કાર્ય નિયમિત કર્યા જાય છે. એઓનાં કાર્યો પર આપણી ઇચ્છા શક્તિ કામ કરતી નથી. આપણું હૃદય રાત દિવસ પોતાના ધપકારા ચાલુ રાખે છે, તેપર આપણી ઇચ્છા શક્તિ તથા મન શક્તિ કામ કરતી નથી. આપણે જોઈએ ત્યારે હૃદયને બંધ કે ચાલુ કરી શકતા નથી, તેમજ લોહી રાત દિવસ આપણી મરજી હોય કે ન હોય તોપણ શરીરના દરેક ભાગમાં ફરહર કરે છે, હોજરી પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે છે. દરેક અવયવ આપણી મરજી અથવા જ્ઞાન હોય કે ન હોય તોપણ પોતાનું કાર્ય ચાલુજ રાખશે, શરીરના દરેક અવયવનો જો ખારીકાથી અભ્યાસ કર્યો તો માલમ પડશે કે દરેક અવયવ કાંઈક રીતનું intelligence બુદ્ધિ બળ અથવા મનશક્તિ ધરાવે છે કે જેનું આપણને જ્ઞાન રહેતું નથી અને તે આપણી મરજી અને મનશક્તિથી વેગળુંજ અને સ્વતંત્ર છે.

કલેન્ડ્રું શરીરમાંથી ઝેહેરજ ચુસી લે છે, હોજરી ખોરાકને પાચન

કરે છે, ફેફસાં શ્વાસ ક્રિયામાંજ કામ લાગે છે, અને જ્યારે આ સર્વ અવયવમાં લોહી ફરે છે ત્યારે તેઓ પોતાનો ખોરાક પોતે લોહીમાંથી શોષી લે છે. હાડકાં લોહીમાંથી ચુનાને લગતો ખોરાક લે છે. વિગેરે. ખીજું, દવા પીવામાં આવે છે, ત્યારે જો કલેજાની દવા લીધી હોય તો તે દવા જેવી અંદર ગઈ કે કલેજાં તે દવાને પોતાની ધારી પોતાનું કાર્ય તે વતી કરે છે. જો શરીરને ઇજા થઈ હોય અથવા છરીથી કપાઈ ગયું હોય તો આપણને માલમ પડશે કે તે જખમ થોડા દિવસમાં પોતાની મેજે સાજો થઈ જાય છે. જો હાડકું ભાંગ્યું હોય તો તે પણ દવાદાર વગર સાજું થઈ છે. હવે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે એ જખમને રૂઝવાને અને અને હાડકાંને સાંધવાને જોઈતી જરૂરની ચીજ કોણ પુરી પાડે છે? લોહીનું ફરવું કાંઈ એકજ રીતનું નથી પણ સમજ શક્તિ ધરાવતું હોય તેમ જેમ જરૂર પડે છે તેમ ફરહર કરે છે. જો હોજરીમાં ખોરાક હશે તો લાગલો લોહીનો જથ્થો ત્યાં ખોરાક પાચણ કરવાને એકઠો થશે. જો આપણે અભ્યાસ કર્યે છીએ તો લાગલો લોહીનો જથ્થો ભેજાને માટે જોઈએ તેટલો પુરો પાડે છે. જો કાંઈ જખમ થયો હશે તો ત્યાં ચોક્કસ જથ્થો તે જખમ સાજો થવાને પુરો પાડશે. તનદરોસ્તીમાં લોહીનો જથ્થો દરેક અવયવને સાંચા કામની માફક મળતો નથી, પણ દરેક ઘડીએ જે અવયવને જેવી જરૂર પડે છે તેટલોજ જથ્થો તેઓને પુરો પાડવામાં આવે છે. આ સઘળું નિયમીત કાર્ય આપણાં લાન વગર કોણ કરે છે? Dr. Schofield એ વિષે કહે છે :—“ These actions do not proceed from any inherent properties of matter, nor are they the result of ingenious mechanism. They demand and are the product of a controlling and yet an unconscious mind ” એટલે આવાં કાર્યો પદાર્થના જાતી ગુણોથી ઉત્પન્ન થતાં નથી, વળી કાંઈ ચુકતીથી બનાવેલા સાંચાકામનું પરીણામ નથી, તેઓ અખત્યાર ધરાવનાર છુપી મનશક્તિ ધરાવે છે.

ત્યારે શરીરની રચનાના બારીક અભ્યાસ પરથી માલમ પડે છે કે આપણી જાહેર મનશક્તિ છતાં, એક છુપી મનશક્તિ છે, જે આપણા ભાન અને કાષ્ઠ વગર આપણાં શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરના દરેક અવયવ (organs) પર કાષ્ઠ ધરાવે છે. એ છુપી મનશક્તિ વગર આપણાં શરીરનો નાશ થાય છે, કારણ એ શક્તિ વગર આપણી ઇચ્છાશક્તિ અથવા મરજી આપણાં શરીરપર કાંઈ પણ અખત્યાર ધરાવતી નથી. આ છુપી મનશક્તિના વધુ પુરાવા આપણે તપાસ્યે.

આજ વરશે થયાં એ છુપી મનશક્તિને શરીરશાસ્ત્રીઓ (Physiologist) અને માનસિક શાસ્ત્રીઓ (Psychologist) “reflex action or automatism or unconscious cerebration” એટલે શરીરને ચાલુ ટેવ પડ્યાથી ભાન વગર થતાં કાર્યોને નામે જાણતા હતા. પણ Fredric Myers નામના વિદ્વાને હીપનોટાઇઝ કીધેલાં ગાંડા, હીસ્ટીરીઆ વાળાં, ઉંઘમાં પડેલાં અને ઉંઘમાં ચાલતાં માણસોના કાર્યો ૨૦ વર્ષ સુધી બારીકથી તપાસ્યાં અને જાહેર કીધું કે, આપણી આ મનશક્તિ ઉપરાંત એક છુપી મનશક્તિ છે, જે આ મનશક્તિથી વેગળા છે અને એ છુપી મનશક્તિમાં મહાન શક્તિઓ છુપાયેલી છે, જે ઉંઘમાં પડેલાં, હીપનોટાઇઝમાં પડેલા, સમાધીમાં પડેલાં માણસોમાં અને કેટલાક કવિઓમાં જાહેર થાય છે અને પોતાની અદ્ભુત શક્તિ દેખાડે છે.

જ્યારે આપણું આ મન અથવા ભાન શાંત થાય છે અથવા આપણને આપણી આબુબાબુ શું થાય છે તેનું ભાન હોતું નથી ત્યારે એ છુપું ભાન યા મનશક્તિ જાહેર થાય છે.

જ્યારે કવિઓ પોતાની કવિતાના ખ્યાલની બલીહારીમાં આ ભાન વગરના થાય છે ત્યારે જે કવિતા લખે છે તે જ્યારે ભાનમાં આવે છે ત્યારે માનવાને આંચકી ખાય છે કે આવા સુંદર ખ્યાલ શું મેં લખ્યા?

કેટલાંક મહાન શોધકો પોતાની શોધના વિચારોમાં એટલા બધા

મશગુલ થઈ જાય છે કે આ લાન ખોઈ દે છે અને છુપાં લાનની મદદથી મહાન શોધો કરે છે.

ઉંઘમાં ચાલતા માણસોને તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેઓ ઉંઘમાં ચાલે છે, લખે છે, કુંચીથી કાઢાત ઉઘાડે છે, અને દરવાજા પણ ખોલે છે. જે પોતાના ચાલવામાં કાંઈ જોખમભરી ચીજ આવે છે તો અથડી પડતાં નથી પણ દુરથી ચાલે છે. આ સઘળું કાર્ય આંખ વીચીને લાન વગર તેઓ કરે છે અને જ્યારે તેઓને ઉંઘમાંથી જાગૃત કરવામાં આવે છે ત્યારે ઉંઘમાં શું કીધું તેનો તેઓ ખ્યાલ ધરાવતાં નથી.

સોક્રેટીસ નામનો શીલસુદ્ધ માનતો હતો કે તેને કોઈ દેવતા શીલસુરી લખવાને મદદ કરતો હતો. પણ ખરું કારણ તો આ છુપાં મનનું હતું. સ્વીડનબર્ગ, મીસીસ એડી, થીયોસોફીની મેડમ બ્લેવાત્સકી અને આપણા કેટલાક મહાન યોગીઓ જે મનશક્તિના અદ્ભુત પ્રયોગો કરી બતાવતા હતા તે એ છુપી મનશક્તિ પર કાબુ હોવાથીજ. એ છુપી મનશક્તિની મહાન શોધો થઈ છે તે મુખ્ય કરી “હીપનોટીઝમ” ના પ્રયોગોથી થઈ છે એમ આગળ ચાલતાં જાણીશું. જ્યારે એક માણસને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવે છે ત્યારે તરેહવાર છુપી મનશક્તિ જાહેર કરે છે, અને જ્યારે હીપનોટીઝમમાંથી જાગૃત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે બનાવોનું લાન ધરાવતો નથી.

ઉંઘમાં પડ્યા પછી આ લાન હોતું નથી, તે છતાં શરીર પોતાનું કાર્ય કરે છે અને વળી ઉંઘમાં જુદાંજ કાર્ય કર્યે છીયે, જેનું લાન જાગૃત થયા પછી કોઈ વખતે રહે છે તે કોઈ વખત રહેતું પણ નથી.

ત્યારે આપણાં સાધારણ લાન અથવા મન શક્તિ વગર શરીરનાં જે કાર્યો થાય છે, ઉંઘમાં અને હીપનોટીઝમમાં જે કાર્યો થાય છે, કવિઓ અને શોધકો જે કાર્ય કરે છે તેપરથી પુરવાર થાય છે કે, આપણાં મનનાં સ્વરૂપ એ છે. એક છુપું છે અને બીજું જાહેર છે, જે subjective and objective or unconscious and conscious કરી જણાવેલાં છે.

આગળ ચાલતાં આપણે એ બન્ને મનશક્તિને એક જાહેર મન (objective mind) અને બીજાં છુપું મન (subjective mind) ના નામે ઓળખીશું.

જાહેર મન (objective or conscious mind) આપણને વિચાર કરવાને, જોવાને અને દરેક કાર્યો કરવાને શક્તિવાન બનાવે છે. દુકામાં ભાન સાથનાં દરેક કાર્યો એ મનથી થાય છે, જ્યારે ભાન જતું રહે છે ત્યારે એ મન પણ જતું રહે છે. ઉંઘમાં, હીપનોટીઝમમાં, સમાધીમાં ભાન નથી રહેતું તેથી એ મન કાર્ય કરી શકતું નથી.

જ્યારે છુપું મન subjective mind or unconscious mind or subliminal self પોતાનું કામ છુપું કરે છે. એ છુપું મન રાતને દહાડો જાગૃત રહે છે, અને જ્યારે જાહેર મન પોતાનું કામ કરતું બંધ પડે છે, જેવું કે ઉંઘ, હીપનોટીઝમ, સમાધી, હીપ્નોટીઝમ વીગેરે, ત્યારે એ છુપું મન જાહેર થાય છે અને જાહેર રીતે કાર્ય કરે છે.

એ છુપાં મનને લગતી મહાન શોધો નીચે પ્રમાણે છે જે ખરા બનેલા દાખલા દલીલ સાથે બીજાં પ્રકરણમાં પુરવાર કરવામાં આવશે.

(૧) છુપું મન રાત દિવસ અશાયસ લીધા વગર સ્વતંત્રપણે કાર્ય કરે છે. જે ચીજો આપણી આસપાસ બને છે, જે નિયારો અને કાર્ય કર્યે છીએ તેની તે નોંધ લે છે અને ઘણીજ સંપૂર્ણ યાદદાસ્તશક્તિ ધરાવે છે. એ મન એક વખારની માફક છે, જે દરેક ચાજ સંઘરી રાખે છે.

(૨) છુપું મન, જ્યારે જાહેર મન કાર્ય કરતું બંધ પડે છે ત્યારે જ જાહેરમાં આવે છે.

(૩) એ છુપાં મનપર સૂચનાશક્તિ અથવા ખ્યાલ (suggestion or imagination) થી કાણુ મેળવાય છે એ મન જ્યારે જાહેર હોય છે ત્યારે જે પણ સૂચના કરવામાં આવે તો તે વફાદારીથી બજાવે છે.

(૪) છુપું મન શરીરના દરેક અવયવ (organs) અને ભાગપર

કાષ્ઠ ધરાવે છે. આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ આખાં શરીરની રચના, બંધારણ, વધવું, નીચમીત અવયવનાં કાર્ય વગેરે છુપાં મનથી થાય છે. છુપું મનજ દરેક દરદો સાજાં કરે છે. દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની કુદરતી શક્તિ એ મન ધરાવે છે. એ મનપર આપણા ખરાબ વિચારોની ખરાબ અસર થાય છે ત્યારે દુઃખદરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવી અસરોથી જ્યારે છુપું મન બગડી જાય છે ત્યારે શરીરપરનો કાષ્ઠ ખોઈ દે છે, અને શરીરનું મોત નીપજે છે.

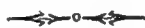
એ ઉપરાંત એ છુપાં મનની બીજી શોધો, જેવી કે અહીંઆ બેઠા બેઠા વેલાતમાં શું અને છે તે જાણવું, બીજાઓ શું વિચાર કરે છે તે પારખવું, મનના સંદેશાથી દુર દેશમાં વાત કરવી, વિગેરે છે, પણ હાલની બાબતે ઉપયોગી ન હોવાથી આપણે હાલ તુરત એ બાબત હાથ ધરીશું નહીં. આ વિષય દલીલરૂપી હોવાથી અધરો માલમ પડે, પણ હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં જ્યારે ખરા બનેલા દાખલા દલીલ સાથે ઉપલી શોધો પુરવાર કરવામાં આવશે ત્યારે એ વિષય બહુજ ઉપયોગી, રસીલો અને સહેલાઈથી સમજણ પડે તેવો માલમ પડશે.

ત્યારે મન શું છે યા શાનું બનેલું છે તે જાણ્યું છે. મન વિચાર શક્તિ લાગણી અને ઇચ્છા શક્તિનું બનેલું છે. ત્યાર પછી આપણી વિચાર શક્તિ જે આપણાં મનનું સૌથી મોટું તત્વ છે, તેની હાલની શોધોથી પુરવાર કીધું છે, કે વિચાર શક્તિ એ ether નામના સુક્ષ્મ પદાર્થની ચોક્કસ ધુનરી છે. બીજાં વિચાર શક્તિ આકાર ઉત્પન્ન કરે છે, વિચાર શક્તિ એક બળ (force) છે જે બળ વિજળી અને લોહચુમ્બીક બળ કરતાં વધારે ચપલ છે. ત્યાર પછી આપણે મનનું સ્થળ અથવા રહેઠાણ ક્યાં છે તે નક્કી કર્યું. આપણે જાણ્યું છે કે મનનું મુખ્ય રહેઠાણ કાંઈ ભેજનું નથી, કારણ જનનવરોનાં ભેજાં કાઠી નાખવામાં આવ્યા છતાં મન શક્તિ વાપરી શકે છે. બીજાં જે જીવજંતુને ભેજાં જેવો કાંઈ પણ અવયવ

હોતો નથી તેઓ પણ મનશક્તિ ધરાવે છે, તેથી આપણે એવાં અનુમાન પર આવ્યે છીએ કે મનનું મુખ્ય રહેઠાણ કાંઈ ભેજું નથી, પણ આખું શરીર છે. એથી વધુ કેટલાક વિદ્વાનનાં મત પ્રમાણે મન અને શરીર એટલું નિકટ સંબંધ ધરાવે છે કે તેઓને એક બીજાથી ભુદાં પાડી ન શકાય, તેમ એ બન્ને એક એકના ભુદાં ભુદાં સ્વરૂપ હોય એમ લાગે છે.

ત્યાર પછી આપણે મનના કાર્ય તપાસ્યાં અને માલમ પડ્યું કે શરીરનું બધારણ અને તેના અવયવો અને ભાગોનું કાર્ય આપણાં ભાન વગર કોઈ છુપી મનશક્તિથી થાય છે. આપણે ઉંઘમાં પડેલા અને ઉંઘમાં ચાલતા માણસોનાં કાર્ય તપાસ્યાં તેમજ વળી હીપનોટીઝમમાં પડેલા અને કવિઓની મનશક્તિની તપાસથી પુરવાર થાય છે, કે આ ભાન યા મનશક્તિ ઉપરાંત બીજી છુપી મનશક્તિ છે, જે આ ભાન કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. આથી સાબેત કીધું છે કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે. એક છુપું અને બીજું જાહેર છે. જેને છુપું મન (subjective or unconscious mind) અને જાહેર મન (objective mind) એ નામે આપણે હવે પછી ઓળખીશું. એ છુપું મન અને તેને લગતી મહાન શોધો જે વડે દુઃખ દરદ, મોત, અને નસીબપર કાણુ મેળવાય છે તે આપણે બીજાં બે પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે સાબેત કરીશું. એ છુપું મન જેને ઉંચ મન યા દૈવી મન (subliminal self) યાને આત્મા તરીકે કેટલીક માનસિક શાસ્ત્રીઓ માને છે, તેનો બારીકીથી અભ્યાસ કરીશું અને હાલની મહાન શોધોથી કાણુ મેળવીશું ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જે ભાન વગરની હૈયાતી ભોગવ્યે છીએ તેનું ભાન આવશે. ત્યારેજ આપણાં શરીરમાં વધઘટ કેમ થાય છે, શરીરના દરેક અવયવ અને આણુ (atoms) કેમ પોતાનું કાર્ય કરે છે, એક બીજાનો કેમ નાશ કરે છે, તેનું ભાન આપણને આવશે. જ્યારે આપણે છુપાં મનથી જાણીશું કે એક છુપું અને બીજું જાહેર એ એ સ્વરૂપ થવાનું કારણ શું અને એ છુપાં મનપર કાણુ મેળવી એ બન્ને

મનને જ્યારે મરજી પડે ત્યારે એકત્ર કેમ કરવાં તે જાણીશું, ત્યારે તે ત્યારેજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે, ત્યારેજ એ પરમાણુનું રક્ષણ કેમ કરવું તે માલમ પડશે, ત્યારેજ દુઃખ દરદો અને મોતની ઉપર કાણ મેળવીશું. ત્યારેજ માણસ જાત જે પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે તે જાણીશું, ત્યારેજ માણસ જાત એ મહાન દરજ્જે ભોગવાને શક્તિવાન થશે અને હાલની જનવરી જીવંતની તકલીફો મળદથી દૂર રહી તે ઉત્તમ ધર્મશ્રી આનંદ જે સત્યીત આનંદનું અંશ છે તે ભોગવાને શક્તિવાન થઇશું.



પ્રકરણ ૨ જી.

છુપાં મનની લેદી ખાસ્યતોની શોધ.

આપણે આગળાં પ્રકરણમાં મનનો અર્થ શું છે યાને મન ક્યાં તત્વથી બન્યું છે તે તપાસ્યું છે. મન વિચાર શક્તિ, લાગણી અને ઇચ્છા શક્તિનું સારાંશ છે. આપણે જાણ્યું છે કે ત્રણે તત્વ ધર નામના સૌથી સુક્ષ્મ પદાર્થમાં ધુજરી ઉત્પન્ન કરી પોતાનું કાર્ય કરે છે. ત્યાર પછી આપણે વિચાર શક્તિ જે મનનાં બંધારણનું મુખ્ય તત્વ છે તેની હાલની શોધો તપાસી છે, અને શાસ્ત્રવિદ્યાની શોધોથી, સાંચા કામથી અને ફોટોગ્રાફીથી સામેત કીધું છે કે વિચાર શક્તિ ધરમાં ચોક્કસ ધુજરી થવાથી થાય છે, અને એ એક વિજળી અને લોહચુંબીક બળ કરતાં તે વધારે શ્રેષ્ઠ બળ છે. વળી વધુ એ સામેત કીધું છે કે દરેક વિચાર એ ધરમાં ચોક્કસ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે, અને વિચાર એ એક બળ (force) હોવાથી હજારો માઈલ દુર જઈ બીજાં માણસ પર અસર કરે છે. ત્યાર પછી આપણે મનનું સ્થળ તપાસ્યું અને જાણ્યું છે કે ભેજું કાંઈ મનનું મુખ્ય સ્થળ નથી, પણ આખું શરીર છે, કારણ ભેજું કાઢી નાખેલાં જનવર અને ભેજાં વગરના જીવજંતુ પણ મન શક્તિ વાપરે છે. શરીરના દરેકે દરેક અણુમાં (atoms or cells) મન છે. ત્યાર પછી આપણે

મનનાં ભાન સાથનાં અને ભાન વગરના કાર્ય તપાસ્યાં અને માલમ પડ્યું કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે. એક છુપું અને બીજું બહાર.

આપણાં શરીરનું બધારણ, રક્ષણ અને દરેક અવયવ અને ભાગોના નિયમીત કાર્યો આપણાં ભાન વગર રાત દિવસ થાય છે. આપણાં શરીરમાં ખોરાકનું લોહી કેમ બને છે અને દરેક અવયવ આપણાં ભાન વગર પોતાનું પોષણ કેવી રીતે કરે છે? આપણી આ મરજી અથવા મનશક્તિ શરીરના અવયવ પર કામ કરતી નથી, પણ આપણાં ભાન વગર કાંઈ છુપીજ મનશક્તિ શરીરનું બધારણ કરે છે, રક્ષણ કરે છે અને દરેક અવયવ, અને આણુ (cells) પાસે નિયમીત કામ લે છે. જો કે આપણે જીવ્યે છીએ તેનું ભાન આપણને છે પણ આપણે હૈયાતી ભોગવ્યે છીએ તેનું ભાન નથી.

ત્યાર પછી આપણે આ ભાન વગરના હીપનોટીઝમના પ્રયોગો તપાસ્યા, ઉંઘમાં આલતાં માણસોનાં કાર્યો તપાસ્યાં. ડેટલાક કવી અને પ્રીલસુફા અને શોધકો આ ભાન વગર જે અદ્ભુત મનશક્તિ વાપરે છે, વગેરે સઘળા દાખલા બારીકાથી તપાસતાં માલમ પડે છે કે, આ ભાન યા મનશક્તિ ઉપરાંત આપણામાં છુપી મનશક્તિ છે, જે કેટલેક દરજ્જે આ મનશક્તિ કરતાં વધારે બળવાન છે અને પોતાનું કાર્ય છુપી રીતે કરે છે.

જે છુપી મનશક્તિની મહાન શોધ વિષે બાલુવાને આપણે કાશેશ ક્યેં છીએ તે આ છુપાં મન (subjective mind) વિષે છે. એ છુપાં મનમાં મહાન શક્તિઓ છુપાયલી છે, જે પર સુચના શક્તિ suggestion થી કાણુ મેળવી દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર કાણુ મેળવાય છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કીધું હતું કે આપણાં મનનાં બે સ્વરૂપ છે, એક છુપું અને બીજું બહાર. એ બે સ્વરૂપને આપણા વિષયમાં એક છુપું મન (subjective mind) અને બીજું બહાર મન (objective mind) કરી ઓળખીશું. ભાન સાથનાં

દરેક કાર્યો, જેવાં કે વિચાર કર્યે, લખ્યે, વાંચ્યે, વિગેરે, જાહેર-મનથી થાય છે જ્યારે છુપું મન પોતાનું કાર્ય, છુપી રીતે કરે છે. તે દરેક ચીજ આપણા સંબંધમાં આવે છે તે જુવે છે અને જેથી કાંઈ સાંભળ્યું, જોયું, વિચાર્યું અથવા કાંઈથી કાર્ય કીધું હોય તેની નોંધ રાખે છે. એ ઉપરાંત એ છુપું મન શરીરનું બંધારણ અને નાશ કરી શકે છે. છુપું મન દુઃખ દરદો અને નસીબની ઉપર કાશુ મેળવવા કેવી રીતે આપણને શક્તિવાન બનાવે છે તે ખરા બનેલા દાખલા સાથે આપણે તપાસ્યે.

પહેલાં પ્રકરણમાં જણાવ્યું તેમ એ છુપાં મન પર સુચના શક્તિથી કાશુ મેળવાય છે યાને એ મનને જે કાંઈ સુચના કરવામાં આવે છે તે તુરત વફાદારીથી એ મન બળવે છે. હવે આપણે સુચના શક્તી (suggestion system) શું છે અને શું શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસ્યે.

સુચના શક્તિ એ મનશક્તિની મોટી શોધ ગણાય છે. હાલ યુરોપમાં કેટલાક જાણીતા ડાક્ટરો એજ શક્તિથી દરદો સાજા કરે છે, જે શાસ્ત્ર suggestive therapeutics ને નામે જણાયલું છે.

H. H. Brown સુચનાશક્તિનો અર્થ નીચે પ્રમાણે કરે છે :-

”Suggestion is that which causes a sensation or a thought. A suggestion is anything used with an understanding of its power to produce a certain mental result, when accepted by another person. Suggestion is the objective side of life. The subjective is the affirmation.” સુચના શક્તિ તે છે, જે આપણામાં લાગણી અથવા વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે. એક માણસ જે પણ જુવે છે તેમાંથી સુચના મેળવે છે અને એ રીતે પોતાનું અને પોતાનાં નસીબનું બંધારણ કરે છે. તે પહેલાં તો બહારની ચીજ જુવે છે, ત્યાર પછી તે ચીજ લાલ-કારક છે એમ સાચી માની પોતાની મંજુરિયાત આપે છે અને છુપું મન

તુરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. આપણાં લાન સાચનાં દરેક કાર્યમાં જાહેર મન તે સુચના લઈ મંજુરિયાત આપે છે અને છુપું મન તુરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. ધારો કે એક માણસ ત્રામમાં ખેસી કોટમાંથી ગ્રાંટરોડ જવા નિકળ્યો, રસતામાં તરેહવાર ચીજો જુવે છે. એ દરેક ચીજો જુદી જુદી સુચના કરે છે—મોટા મોટા વેપારીઓની દુકાનો વેપારને લગતી સુચના કરે છે. એ સુચના લાલકારક સમજી તે લે છે તો વેપારી બને છે. હવે ત્રામ આગળ ચાલતાં ફેકલંડ રોડના હલકા રસતાપર આવે છે. એ રસતો તરેહવાર ખરાબ સુચના કરે છે તથા ત્યાં જુગારખાના, ખરાબ સ્ત્રીઓનાં ઘર વિગેરે છે. હવે કોઈ કમનસીબે માણસ એ સુચનાને આધીન થાય છે તો તે પોતાના નસીબનું નખોદ વાળે છે. દુન્યામાં દરેક ચીજ સુચના કરે છે, પણ કઈ સુચના લેવી અને કઈ સુચના ન લેવી તે આપણી મરજી યાને will-power ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે એક માણસ પોતાની મરજી અથવા ઇચ્છા શક્તિ ખીલવે છે અને ફક્ત દુન્યાની સારી સુચના લે છે અને ખરાબ સુચનાની સામે થાય છે ત્યારે અને ત્યારેજ તે નસીબપર કાબુ મેલવી શકે છે. આપણને એ વિષે આગળ ચાલતાં વધુ ખુલાસો મળશે. આપણાં શરીરની બાબતમાં પણ સુચના શક્તિ એવુંજ કાર્ય કરે છે. આપણું શરીર આપણને તરેહવાર સુચના કરે છે. અને જો એ સુચના મંજુર રાખ્યે છીએ તો દુઃખ દરદો વધે છે.

એક બાબત બહુ અગત્યની છે અને તે કે જ્યારે આપણે લાનમાં હોઈએ છીએ યાને આપણું જાહેર મન પુર હોશમાં કામ કરે છે ત્યારે સુચના શક્તિને તે બહાલી આપે છે તોજ કાર્ય થાય છે. પણ જ્યારે જાહેર મન સુસ્ત હોય છે અથવા લાન ધરાવતું નથી. ત્યારે છુપું મન દરેક સુચના ખરી હોય કે ખોટી હોય તે એકદમ માની લે છે અને ચમત્કારીક કાર્યો થાય છે. આપણાં લાન સાથે અને લાન વગર સુચનાશક્તિ કેવા ચમત્કાર કરે છે તે ખરા બનેલા દાખલા સાથે તપાસ્યે. આગળ જણાવ્યું

તેમ છુપું મન પોતાની અદ્ભુત શક્તિ જાહેર મન યાને આ ભાન જતું રહે છે ત્યારેજ જાહેર કરે છે, તેથી એ છુપાં મનની અદ્ભુત શક્તિની તપાસ કરવાને આપણે આપણી ભાન વગરની હાલતો તપાસ્યે. આપણી ભાન વગરની હાલત મુખ્ય કરી બે રીતે થાય છે. એક તો હીપનોટીઝમ અને બીજું ઉંઘ (sleep) હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં ભાન રહેતું નથી યાને જાહેર મન પોતાનું કાર્ય કરતું નથી. મનની એ બંને સ્થિતિ એકજ છે. હીપનોટીઝમમાં આપણને બીજા માણસ ઉંઘમાં નાખે છે યાને ભાન વગરના બનાવે છે, જ્યારે ઉંઘમાં આપણે પોતે આપણને ઉંઘમાં નાખ્યે છીયે. હવે હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં આપણું જાહેર મન અથવા ભાન કાર્ય કરતું નથી તેનું કારણ શું? એનું કારણ એટલું કે મનની બંને સ્થિતિમાં બેજાનને પુરતું લોહી મળતું નથી તેથી બેજાનું પોતાનું કાર્ય કરતું નથી, તેથી જાહેર મન અથવા ભાન હોતું નથી. હીપનોટીઝમ કરવાની ઘણી રીત છે. પણ મુખ્ય રીત એ છે કે હીપનોટીઝમ કરનાર એક માણસનાં માથાંથી તે પગ સુધી હાથ ફેરવ્યા કરે છે, જેથી લોહી બેજાનપરથી હેઠે ઉતરી જાય છે. જ્યારે બેજાનપર લોહી ચઢતું નથી ત્યારે બેજાન કામ કરતું નથી અને તે માણસ ભાન વગરના થઈ ઉંઘમાં પડે છે. આપણે ઉંઘમાં પણ એજ રીતે પડીયે છીએ. આખા દિવસના ઠાંકણા હોવાથી જ્યારે આપણે સુવા જઈએ છીએ, ત્યારે બેજાનને શાંત રાખ્યે છીયે. જેથી થાકેલું બેજાન પુરતું લોહી ઉપર લઈ શકતું નથી, જ્યારે આપણે ખુબ વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે શરીરનું લોહી બેજાનપર ચઢે છે, પણ જેવા શાંત થઈએ છીયે કે લોહી પાછું ઉતરી જાય છે. જેઓને ઉંઘ આવતી નથી, તેનું કારણ એટલું કે તેઓ બેજાનને એટલું ઉશકેરે છે કે તેમાંથી લોહી ઉતરી જતું નથી તેથી ઉંઘ આવતી નથી. આ દલીલોથી માલમ પડે છે કે હીપનોટીઝમ અને ઉંઘ બંને એકજ રીતની મનની સ્થિતિ ધરાવે છે. ફરક એટલોજ કે હીપનોટીઝમમાં સામે માણસ આપણને ઉંઘમાં નાખે છે, જ્યારે ઉંઘમાં આપણે

પોતે તે સ્થિતિમાં આવ્યે છીયે. હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં આ ભાન અથવા જાહેર મન કાર્ય કરતું નથી, તેથી છુપું મન જાહેર થાય છે અને તેથી છુપું મન શું શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસી શકાય છે એ છુપાં મનની અદ્ભુત શક્તિની ઘણી શોધો થઈ છે, પણ હાલ એ છુપું મન દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં અને સાબળ કરવામાં શું શક્તિ ધરાવે છે તેજ તપાસીશું. એટલું યાદ રાખવું અગત્યતું છે કે છુપાં મનને યાને હીપનોટીસમાં અને ઉંઘમાં પડેલાં માણસને જેથી કાંઈ કહીએ છીયે અથવા સુચના (suggestion) કરવામાં આવે છે તે સાંભળી શકે છે, જે કાંઈ દેખાડવામાં આવે છે તે જોઈ શકે છે. જે કાંઈ કહેવામાં આવે છે તે કામ બળવે છે અને વાતચીત પણ કરે છે પણ જ્યારે તેને જાગૃત કરવામાં આવે છે અથવા તો જાહેર મન યા ભાનમાં આવે છે, ત્યારે શું કહેવામાં આવ્યું, કે કરવામાં આવ્યું તે જાણતો નથી, કારણ જેવું જાહેર મનમાં અથવા ભાનમાં આવે છે કે તુરત છુપું મન છુપાઈ જાય છે અને તેની સાથે તેને લગતા દરેક બનાવ પણ છુપાઈ રહે છે.

હવે આપણે હીપનોટીઝમના થોડા પ્રયોગો તપાસ્યે. એક માણસને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો અને પછી તેને કહેવામાં આવ્યું કે “તમે તમારા હાથો ઉઘાડી શકશો નહીં” તુરત પેલા માણસના હાથ બંધ થયલા માલમ પડ્યા, પછી તેના હાથમાં એક સીકકો અથવા દોઢ્યું મુકવામાં આવ્યું, જે તદ્દન ઠંડું હતું તે છતાં તેને કહેવામાં આવ્યું કે “આ સીકકો બહુ જ ગરમ છે.” તો પેલા હીપનોટીઝમની ઉંઘમાં પડેલા માણસને તે બહુ જ ગરમ લાગ્યો. આ પ્રયોગ પરથી શું સાબિત થાય છે? જો આપણને કહેવામાં આવે કે તમારા હાથ બંધ છે અથવા એક સીકકો ગરમ છે તો તુરત આપણે વિચારશક્તિ વાપરી કહીયે છીયે કે ના, મારા હાથ કાંઈ બંધ નથી અથવા એ સીકકો ગરમ નથી, પણ પેલા હીપનોટીઝમમાં પડેલા આદમીનું ભાન અથવા જાહેર મન નહીં હોવાથી છુપાં મનને જેથી કાંઈ

કહેવામાં આવે છે તે અર્થ સમજી લે છે. બીજું આગળ જણાવ્યું તેમ વિચારશક્તિ મહા બળવાન છે તે આ પ્રકારના પ્રયોગોપરથી માલમ પડે છે, એક વિચાર કે ફલાણું બંધ છે, અથવા ગરમ છે તો તો વિચાર તેવી શક્તિ ધરાવે છે પણ જ્યારે આપણું જાહેર મન અથવા વિચારશક્તિ બીજા વિચારો ઉભા કરે છે કે ના તેમ નથી તો તે વિચારની શક્તિ ટુટી જાય છે હીપનોટી-ઝમમાં ભાન ન હોવાથી બીજા વિચાર વિચારની શક્તિ ન હોવાથી પેલો વિચાર પોતાનું બળ દેખાડે છે. આ ભાનમાં હોય છે તે છતાં જો આ જાહેર મનને જુલાવો ખવાડવામાં આવે તો, તે વિચાર શક્તિ પોતાનું બળ તુરત દેખાડે છે. એક દાખલો લઈએ; મેડીકલ કોલેજના એક પ્રોફેસરે શરીર પર મન કેવી અસર કરે છે, તે બતાવવાને એક યુક્તિ રચી. છોકરાઓને કહ્યું કે, એ અખતરો આપણા માલીપર અજમાવ્યો. છોકરાઓને અગાઉથી શિખવી રાખ્યું હતું તેમ જ્યારે પેલો માણી પુર તંદરોસ્તીમાં બાગમાં કામ કરવા આવ્યો ત્યારે એક છોકરો તેની આગળ જઈ નીહાલીને કહેવા લાગ્યો, “તારો ચહેરો એવો કેવો? તને કંઈ શરીરમાં દરદ થયું હોય એમ લાગે છે, તું બહુ માંદો માલમ પડે છે.” પેલો માલી એ છોકરાને માનતાં અચકાયો કારણ તે પોતાને તંદરોસ્ત માનતો હતો. પણ જ્યારે એક પછી એક બીજા છોકરાઓ પણ એજ રીતે કહેવા લાગ્યા ત્યારે શકમાં પડ્યો. છેલ્લે છોકરાઓ પોતાના પ્રોફેસરને બોલાવી લાવ્યા તેણે પણ પેલા માલીને તપાસીને એવોજ અભિપ્રાય આપ્યો. હવે ગરીબ આપડો માલી ખરેખર તરખાયો અને માનવા લાગ્યો કે તે ખરેખર માંદો છે. જેવો તે તેમ માનવા લાગ્યો કે તે ખરેખર બીમાર પડી ગયો. તે ધરે ગયો અને ઘણોજ બીમાર પડ્યો. આવો દાખલો એક વખત છોકરાઓને છુટી જોઈતી હતી ત્યારે પોતાના માસ્તરપર અજમાવ્યો. જ્યારે માસ્તર સ્કુલમાં આવ્યા ત્યારે છોકરાઓ સંપૂર્ણ કરી કહેવા લાગ્યા કે, “સાહેબ આજ તમારો ચહેરો એવો કેમ? તમે બહુ સીક લાગો છો.” છોકરાઓ એક પછી એક જ્યારે

એમ કહેવા લાગ્યા, સારે માસ્તર શીકરમાં પડી પોતાને માંદો માની ઘેર ચાલી ગયા અને એ રીતે છોકરાઓએ જોઇતી રજા મેળવી. એથી વધુ ચમત્કારીક દાખલા આગળ ચાલતાં તપાસીશું. આવા દાખલાઓપરથી માલમ પડે છે કે જાહેર મનને કાંઇક રીતે ભુલાવો ખવડાવામાં આવે છે અને કાંઇક રીતે મનાવવામાં આવે છે, અને એ પ્રમાણે વિચારશક્તિ કેટલી બળવાન છે તે સામેત થાય છે. બીજું તે મહાન પેગમ્બરના બોલો યાદ આવે છે કે, “Just as a man thinks so he is or so he becomes.” યાને જેવું માણસ વિચારે છે અથવા માને છે તેવો તે છે, અથવા તેવો બને છે. આ દાખલાઓમાં જેવું પેલા માણસો માનવા લાગ્યા કે તેઓ માંદા છે તો તેઓ ખરેખર માંદા પડ્યા. જો આ માણસોએ પોતાની વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ કરી “ના, અમે માંદા નથી” એવો બળવાન વિચાર પોતે કીધો હોત તો બીમારીના વિચારની શક્તિ એક પળમાં ટુટી જતે અને તેઓ તદ્દરોસ્ત રહેતે.

હીપનોટીઝમમાં છુપાં મનપર સુચના કરવામાં આવે તે કૃત્રિ ચમત્કારીક અસર કરે તે તપાસ્યે. સેન્ટ પીટર્સમાં આવેલી હોસપીટલ મેરીના ૬૦ જે. રીપાલકીને નીચલો અખતરો અજમાવ્યો હતો. ૧૬ વરસની ઉમરના એક ધર રંગનાર છોકરાને સવારના ૮-૩૦ ને અમલે હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં યાને કહેવામાં આવ્યું કે, “જ્યારે તું બગૃત થશે સારે તું ઠંડો થઈ જશે. પેલા ચુલા આગળ જઈ ગરમ થશે અને મેં તારા હાથપર જ્યાં લીટી દોરી છે ત્યાંથી દાઝી જશે. આ તને ઇજા કરશે, તારો હાથ લાલ થઈ આવશે, તેપર સોજો ચડશે અને તે પર છાગલા પડશે.” અહીંઆ ચુલા વીશે બોલ્યા તે ચુલો મુદ્દલ ગરમ હતો નહીં, તદ્દન અગ્નિ વગરનો અને ઠંડો હતો. તે છતાં જેમ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે બંરાબર દરેક ચીજ બની. સવારના ૧૧-૩૦ મીનીટે તેના હાથપર છાગલા અને સોજો માલમ પડ્યો. સરજનન

૩૦ પ્રેટાઇને તેના હાથ પર પાટો વીતાલ્યો હતો, જેની ચામડી પર બળી જવાનાં દરેક ચીન્હો દેખાયાં અને છાગળા જણાયા હતા. બીજો દાખલો લઇયે. જાણીતો લખનાર મી. માયર્સ એક ખરો બનેલો અખતરો નીચે મુજબ જણાવે છે. એક માણસને હીપનોટીક ઉંઘમાં નાખવામાં આવ્યો અને તેના હાથપરથી બે બાજુએ સરખાં કદમાં અને આકારમાં ચામડી કાપી કાઢી, અને તેને એમ સુચના (suggestion) કરવામાં આવી કે એક જખમ જલદીથી રૂઝાય અને કાંઈ પણ દુઃખ દરદ અથવા સોજો આવે નહીં, જ્યારે તેના બીજા જખમ પર સોજો આવે અને દુઃખ થાય અને ઘણો ખરાબ સોજો થાય. તેની સુચના પ્રમાણે પેલાનો એક જખમ હંમેશા કરતાં જલદીથી રૂજાયો જ્યારે બીજો જખમ સુચના પ્રમાણે રૂજાયો. એક જખમને છુપાં મનની ભેદી શક્તિની મદદ આપી, જેની અસરથી પરમાણુ (cells) ની રક્ષણ કરનારી શક્તિ વધી, જ્યારે બીજા ભાગને છુપાં મનની નાશકારક શક્તિ આપી જે જખમને રૂજવાને બદલે ઉલટો વધારે હાનીકારક બનાવ્યો. આ દાખલા પરથી એમ સાબિત થાય છે કે છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ પર અને અવયવ પર કાબુ ધરાવે છે અને જ્યારે આ ભાન અથવા જાહેર મન નથી હોતું ત્યારે પણ તેને જે પણ સુચના કરવામાં આવે તે સેહેલાઈથી માની લે છે અને તે પ્રમાણેની અસર થાય છે.

આગળ જણાવ્યું તેમ ઉંઘ પણ આપણું હીપનોટીઝમ છે (auto-hypnotism).

હીપનોટીઝમનો અર્થ hypnos=sleep યાને ઉંઘ કરી થાય છે. હવે ઉંઘમાં પણ છુપું મન જાહેર થાય છે, અને તેની ઉપર સુચના-શક્તિ (suggestion) બોધાયે તેવી અસર કરે છે. એવ. એવ. આઉન એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે:—ઉંઘમાં સુચના અસર કરે છે. જેમ જમીનમાં પાવેલાં બીયાં વસંત રૂતુ વરસાદ અને સુર્યની રાહ જુવે

છે તેમ, તેઓ (સુચના) છુપાં મનમાં પડી રહે છે અને જેવી પહેલી તક મળે છે કે તેઓ ચપગતાથી કામ કરવાને તૈયાર રહે છે. દુરગુણો, માડી ટેવ, હવસ, શીકર, ચિન્તા વિગેરે મટાડવાની સૌથી સરસ આ રીત છે. આત્મામાં છુપાયેલી સઘળી જીવનશક્તિ તનદરોસ્તી અને શક્તિઓ ઉંઘમાં આપેલી સુચના આગળ ખુલ્લી રહે છે. આ જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લેવાથી નવા દીવસો (આન્નદી ભવિષ) ને જલદી લાવવા ખરોખર છે. ઉંઘમાં સુચના કરવાથી દરદો સાજા થાય છે (system of suggestive therapeutics) એ હવે જાણીતી વાત છે. માડી ટેવ દુર કરવાની શક્તિ પણ હવે જાણવા લાગી છે. આ સુચના શક્તિ એક માતાને પોતાનું બચ્ચું જ્યારે ઉંઘમાં હોય છે ત્યારે તેનું સુધ્ધીબળ અને સદ્ગુણથી શક્તિવાન બનાવે છે. આજ સમય તેણી તે બચ્ચાંનાં મગજમાં કોઈ પણ અભ્યાસનાં બી-રૂપી વિચાર તે બચ્ચાંનાં છુપાં મનમાં લાવી શકે છે, કોઈબી ટેવ સુધારી શકે છે, જુમાઈ ગયેલી કોઈબી મન શક્તિને જાગૃત કરી કરી શકે છે, અને પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાની મહાન કલ્પના (ideal) પ્રમાણે દોરવી શકે છે. જો પેલા હીપનોટીસ્ટના જેવી કળા વાપરી શકે છે તો તેણી પોતાનાં ઘરને બેહેસ્તરૂપી બનાવે છે.

હવે ઉંઘમાંની મહાન શક્તિનો ઉપયોગ કેમ થાય છે તેના દાખલ તપાસ્યે. એચ. એચ. વ્રાઉન કહે છે કે, મારો એક મિત્ર મારી આગળ ક્યારે કરતો હતો કે તે ગણીતશાસ્ત્રના દાખલા કરી શકતો નથી. જ્યારે તે ઉંઘમાં હતો તે વખતે મેં તેને સુચના કીધી કે તું હવે મીનોઈ અથવા દેવી (Divine) મનમાં છે અને ગણીતના કાયદા પુખ્ત અભ્યાસથી શિખી શકે અને તેમ કરવાને તું પુરતો શક્તિવાન છે. તે જાગૃત થાય તે અગાઉ તો સઘળા દાખલા તેણે કરી નાખ્યા અને ભવિષ્યમાં તેને એવી શીકર રહી નહીં. મેં એક બાનુને ઉંઘમાં પડી પોતાની ખોવાઈ ગયેલી ચીજ શોધી કાઢવા કહ્યું અને તેણીએ તેમ કીધું. આ રીતે ઉંઘમાં દુઃખ દરદો

પણ સાબળ થાય છે. જો કોઈ માણસ ખીમાર હોય અને ઉંઘમાં પડેલો હોય ત્યારે તેની મહોરદાર, ખેશી અથવા માતા તેની આગળ જઈ નીચે પ્રમાણે હળવેથી ખોલે તો જરૂર દુઃખ દરદ દદે થાય જાણે તે દરદી સાથે વાત કરતાં હોય તેમ હળવેથી ખુશ અવાજે, ખ્યાર સાથે નીચે પ્રમાણે ખોલવું “ઉંઘ, શાન્તીથી ઉંઘ, હમણા ઉઠતો ના. જ્યારે તું પુર તંદરોસ્તીમાં ઉઠશે, દુઃખ દરદ જતું રહ્યું છે, હવે તું તંદરોસ્ત થશે. તંદરોસ્ત થશે અને પુર તંદરોસ્તીમાં તું પોતાને ઉઠશે તેવો માલમ પડશે.” જો દરદીનું દરદ લાંબા વખતનું હોય તો ઉપલી સુચના થોડા દીવસ સુધી લાંબો વખત, એક વખત નહીં પણ પાંચ છ વખત ફરી ફરી ખોલવા કરવું, જેથી તંદરોસ્તી વધશે. ઉંઘમાં સામો માણસ છુપાં મન પર જોઈએ તેવી અસર કરે છે એટલુંજ નહીં પણ એક માણસ પોતે પોતાની ઉંઘમાં દુઃખ, દરદો સાબળ કરી શકે છે, ખોવાઈ ગયેલી ચીજો શોધી શકે છે, અભ્યાસ માટેની કોઈખી મનશક્તિ ખીળવી શકે છે, અને કાંઈખી દુરગુણ અથવા માઠી ટેવ સુધારી શકે છે, જો તે ઉપર પ્રમાણે ઉંઘનો ઉપયોગ કરે છે તો.

જ્યારે માણસ ઉંઘમાં પડે છે યાને જે વખતે ઉંઘમાં પડવાને માટે આંખ વીંચે છે તે વખતે તુરત છુપું મન જાહેર થાય છે. હવે જેવા ઉંઘમાં પડવા જોઈએ કે ચોક્કસ વિચાર કર્યો તો તે છુપાં મનને તેવીજ ગતી આપી રાત મળે છે. જે રીતે એક ચક્કરને એક વખત આંચકા આપ્યા પછી ફેટલો વખત ચાલ્યા કરે છે તેમ ઉંઘમાં પડતી વખતે એ છુપાં મનને ચોક્કસ વળણ આપવામાં આવે છે, તો તેજ વળણ પ્રમાણે આખી રાત પોતાનું કાર્ય કરે છે. જો એક માણસની કોઈ ચીજ ખોવાઈ ગઈ હોય તો તેણે ઉંઘતી વેળા આ વિચાર કરવો કે હું ઉંઘમાં પડીશ ત્યારે એ મહાન છુપાં મનથી મારી ખોવાઈ ગયેલી ચીજ ક્યાં પડી છે તે શોધી કાઢીશ અને સહવારે ઉઠતાંને વાર મને મળી આવશે. યસ આટલા વિચારથી

છુપાં મનને ચેતવી ઉંઘમાં પડ્યે તો સહવારે તુરત તે ચીજ તરફ જશું અને તે મળી આવશે. જો કાંઈ ચીજ મનને શંકા ઉત્પન્ન કરતી હોય અને વિવાદ વિષય (Problem) હોય તો તે વિષેનો શક ઉંઘમાં દુર થાય છે અથવા સમજણ મળે છે.

ઉંઘતી વેળા મનને બહુ છેડવું નહીં, પણ શાન્ત રાખી ફક્ત જે ચીજ, યુક્તિ અથવા ચોજનામા ગુંચવાડો પડતો હોય તે ચીજનો થોડો વિચાર કરી ઉંઘમાં પડવું. ઉંઘમાં સર્વ ચીજનો ખુલાસો થઈ જશે અને સવારના ઉઠતાંને વાર તમારો શક અને ગુંચવાડો દુર કરી શકશો. એક જીવાન્યાને કવિતા લખવાનો વિચાર થયો. તે રાતના એવું વિચારી સુતો કે સહવારમાં ફલાણા વિષયપર સુંદર કવિતા જોડીશ. સહવારે જોવો તે હત્યો કે પેલી કવીતા ઘણી મેહેનત વગર પોતાની મેળે લખાઈ ગઈ. એજ પ્રમાણે ઉંઘમાં દુઃખ દરદો અને માઠી ટેવ અને દુરગુણ દુર કરી શકાય છે. જો કોઈ માણસને ચોક્કસ ખીમારી હોય તો ઉંઘમાં પડવા અગાઉ થોડા દિવસ એવોજ વિચાર કરી સુઈ જાય કે, સહવારમાં ઉઠતાં હું તદ્દન સાજો અને તંદરોસ્ત થઈ જઈશ, તંદરોસ્તીના એવા વિચાર કરી સુઈ જાય તો થોડા દિવસમાં તે તંદરોસ્ત બની જશે.

ન્યારે એક માણસ ઉંઘમાં છુપું મન કેમ કાર્ય કરે છે તે જાણે અને ઉંઘમાં મેળવાતા કિમતી દ્રાવ્યનો લાભ લે તો તે પોતાનાં દુઃખ દરદો સાજાં કરે, મનશક્તિ વધારે, કોઈ પણ વિચાર શક્તિનો ગુંચવાડો દુર કરી શકે, કોઈખી માઠી ટેવ અથવા દુરગુણ સેહેલાઈથી દુર કરી શકે એટલુંજ નહીં, પણ પોતાનાં હોકરાં બચ્યાં અને ખીજાંને પણ મદદ કરી શકે. ફક્ત તેણે જાણવાનું છે તે એટલુંજ કે વખતે છુપાં મનને કેમ સુચના કરવી. ત્રીજા પ્રકરણમાં એ વિષે વધુ ખુલાસો આવશે.

આપણે છુપાં મનના આ સઘળા ચમત્કાર, હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં ચાને લાન વગરની આપણી સ્થિતિમાં તપાસ્યાં. હવે આપણાં લાન સાથે

એટલે આ જાહેર મન સુધ્ધાં છુપું મન પોતાનું કાર્ય કેમ કરે છે તે તપાસિયે. આપણે હાલ તુરત જોઈશું કે છુપું મન હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં ચમત્કાર કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ જ્યારે ભાન યાને જાહેર મન હોય છે ત્યારે કેટલી વખત બહુ અચંખો પમાડે એવા ચમત્કાર કરે છે.

ઉંઘ અને હીપનોટીઝમ એ મનના ચમત્કારને માટે જરૂરનાં છે એમ માનવું ખોટું છે. સાધારણ ભાનમાં તે સુચના શક્તિ વધારે ચમત્કાર દેખાડે છે. એચ. એચ. બ્રાઉન લખે છે કે, હીપનોટીઝમ અને ઉંઘ એ કાંઈ નહીં પણ સુચનાશક્તિજ છે. સુચનાશક્તિ વગર હીપનોટીઝમ અને ઉંઘ આવતી નથી. ત્યારે હવે ભાનમાં એટલે જાહેર મન છતાં સુચનાશક્તિ છુપાં મન પર કેવી બળવાન શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસિયે. જો આપણે આ જાહેર મનપર કાણુ મેળવી શક્યે અથવા તો તેની શક્તિપર કાણુ રાખી મનને એકાગ્ર કરી શક્યે અથવા તો એ જાહેર મનને કાંઈ ભુલાવો ખવાડી કાંઈક સુચનાની મંજુરયાત અથવા બહાલી (affirmation) મેળવ્યે તો આપણાં પુર ભાન સાથે હીપનોટીઝમ અને ઉંઘનાં જેવાં કાર્ય કરી શક્યે. એ વિષે આગળ ચાલતાં દાખલાથી વધુ ખુલાસો જાણીશું.

હવે આપણે મજબુત સુચનાશક્તિથી, હીપનોટીઝમ અને ઉંઘના જેવાજ ચમત્કાર કરવાને શક્તિવાન છીયે, તેના બે અગત્યના દાખલા લઈયે. સુચના શક્તિ ક્યારે અસર કરવાને શક્તીવાન થાય છે તે પહેલાં જાણવું અગત્યનું થઈ પડશે. સાધારણ ભાનમાં જાગૃત હાલતમાં સુચના પહેલાં જાહેર મનને કરવામાં આવે છે. જ્યારે જાહેર મન તે સુચના ખરી છે એમ પોતાની બહાલી આપે છે ત્યારે છુપું મન તે સુચના એકદમ લઈ લે છે અને એ પ્રમાણે સુચના જે કામ કરવા ધારે તે કરી શકે છે.

ફ્લેમીરીયોન એક દાખલો આપે છે, કે વિચાર, અથવા મનની અસરના જુરસા જો કે મનમાં ગુપ્ત રહ્યા હોય, તે છતાં શરીરનાં બંધારણપર થોડી યા ઘણી અસર કરે છે, અને વળી મોંત લાવવાને પણ શક્તિવાન.

થાય છે. મનના જુરંસાથી માણસો મરણ પામે છે અને એવાં દાંખલાની ખોટ નથી. ખ્યાલ (imagination) ની શક્તિ જીંદગીપર કેવી અસર કરે છે તે અગાઉનું સાબેત થઈ ચુક્યું છે. ગઈ સંદીમાં તખ્તીબોએ મોતની સજા પામેલા એક કેદી પર એક અખતરો અજમાવ્યો હતો. તે કેદીને એક ટેબલ સાથે બાંધવામાં આવ્યો અને તેની આંખે પાટો બાંધવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં આવી, કે તેની ગરદનની એક નસ ખોલી નાખી શરીરનું સઘળું લોહી બહાર કાઢી મારી નાંખવામાં આવશે. એમ કહી એક સોયની અણી વતી નાનું છીદ્ર પાડવામાં આવ્યું (જેમાંથી લોહીનું ભાગ્યે એક ટીપું નીકળી શકે) અને તેનાં માથાં આગળ એક પાણીનું વાસણ ગોઠવવામાં આવ્યું, જેમાંથી ધીમે પાણીની ધાર ગરદન પર થઈ નીચે મુકેલાં વાસણમાં ધીમે અવાજ કરી પડતી હતી. છ મીનીટ થયા પછી તે કેદી પોતાનાં શરીરનું પોણું ઉપર લોહી વહી ગયલું ધારી ધાસ્તીથી મરણ પામ્યો. ખરેખર જેતાં આ દરદી કાંઈ લોહીના વહેવાથી મરણ પામ્યો ન હતો; કારણ લોહીનું એકખી ટીપું તેનાં શરીરમાંથી નિકળ્યું ન હતું, પણ પેલી સોયની અણી ભોકી અને તેની જાણ વગર પાણીની જે ધાર તેની ગરદન પરથી નીચે પડતી હતી તે પેલો પોતાનાં લોહીની ધાર સમજ્યો અને પેલી સુચના કીધી હતી કે, તેનાં શરીરનાં લોહીનું એકે એક ટીપું બહાર કાઢી નાંખવામાં આવશે. ફક્ત એ સુચનાથીજ તેનું મરણ નિપજ્યું.

ઑલ્ટ્રાટ ઓક્સિટોન જણાવે છે કે એક જુવાન બાનુ હિંદુસ્થાનમાંથી ઇંગ્લાંડ પોતાની બેહેનને મળવા ગઈ જ્યારે એકલી પોતાની બેહેનના બાગમાં ફરતી હતી ત્યારે તેણીએ એક તામોટા (tomato) નાં ઝાડપરથી એક તામોટું તોડ્યું અને અરધું ખાધું નહીં તેટલામાં પોતાની બેહેનને જીમ પાડતી સાંભળી. તેની બહેન દોડી આવી અને નહીં ખાવાનો આગ્રહ કીધો; કારણ તે ક્ષણ ઝેરી છે એમ માનતાં હતાં, પણ તેણીએ અરધું ખાધેલું

હોવાથી તેણીને જીવ ઝેરથી બચાવવા તુરત ડાક્ટરને તેડવા મોકલ્યો. ડાક્ટર આવે તે અગાઉ તેઓએ ઘરગણુ ઉપાયો લીધા પણ ડાક્ટર આવે તે અગાઉ તેણી મરણુ પામી. હવે આપણે જાણીએ છીએ કે, તામોટાં તંદરોસ્તી વધારનાર ફળ છે, પણ પેલી બાનુને સઘળાં કહેવા લાગ્યાં, કે તેં ઝેરેરી ફળ ખાધું છે. ઝેરેર ખાધું છે એવી સુચનાથી જો કે ઝેરેર ન હતું તે છતાં ઝેરેર ચઢ્યું હતું. હવે એ ઘડી ખ્યાલ કરો, કે ઝેરેર ન હતું તે છતાં બીજાના મન ઉપર ઝેરેરની સુચના કરવામાં આવી તો તે તનદરોસ્ત શરીર થોડા વખતમાં તે સુચનાથી કેમ ઝેરેરી થઈ ગયું? આપણે આગલ પેલા માળી અને સ્કુલ માસ્તરના દાખલા પણ તપાસ્યા, કે ત્યાં પણ બીજાઓની સુચનાથી તંદરોસ્ત આદમી માંદા પડી ગયાં. આ દાખલાપરથી સુચનાશક્તિથી આપણાં શરીરમાં ફેરફાર કરી નાખવાને મન કેટલું બળવાન છે તે ખુલ્લી રીતે સાબેત થાય છે. આ દાખલાઓમાં જાહેર મન પુર લાનમાં હોવા છતાં તેને જુલાવો ખવડાવી એક સુચના મનાવામાં આવ્યાથી છુપાં મને તરત તે સુચના લઈ લીધી અને તે સુચનાની ચમત્કારીક અસર થઈ હતી. હવે આપણે સુચનાશક્તિ અથવા આપણી દરરોજ જાણમાં આવતા દાખલાઓમાં શરીરપર મન કેમ અસર કરે છે તે તપાસ્યે. શરીરપર, અવયવપર, માસરજીવ (muscles) અને ચહેરાના ઘાટ ઘટમપર મનશક્તિ કેવી અસર કરે છે તે સાધારણ રોજ બનતા દાખલા પરથી તપાસ્યે. તમારા એક મિત્ર સામે ઉભા રહો અને તેનો ચહેરો તપાસો, જેવા તમે વિચાર બદલશો કે તેના ચહેરાપર જુદા જુદા દેખાવો જોશે. ધારો કે તમારા મિત્રને એક જાલાં ખેશીનાં મરણની ખબર આપવાની છે, અને તે વિષે તમારો મિત્ર કાંઈ પણ જાણતો ન હોય, ખુશખુશાલીમાં વાત કરતો હોય તેના ચહેરા પર ખુશાલી, તંદરોસ્તી અને શક્તિ પ્રકાશી નિકળી હોય. હવે પેલા ખેશીનાં મરણની ખેદકારક વાત કરી તેનો ચહેરો તપાસો. જુવો તે કેવો શીકા મારી જાય છે, તેનું

શીર કેવું નીચે પડી જાય છે, સઘળું જોર નિકળી જાય છે. તે હવે આલવામાં લહે છે. તરતજ તમે જોશો કે મનની એક હાલત ત'દરોસ્તી વધારે તેવી હતી જ્યારે બીજી નાશ કરનારી છે. આ સઘળું કેમ થઈ ગયું? કાંઈજ નહીં પણ તમારા વિચારે તેની મનની સ્થિતી ફેરવી છે. આ સઘળું મનનું કાર્ય હતું.

હવે શરીરપર મન કેમ અસર કરે છે તે શરીર શાસ્ત્રને આધારે અભ્યાસ કર્યો. જણાયલું છે કે મનના દરેક જુસ્સા શારીરીક દેખાવ દે છે. જો કે આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા પ્રકારનું ન હોય તે છતાં શારીરીક ફેરફાર કરે છે. પ્રો. તીતચર જણાવે છે કે, “અમે એકબી અપવાદ વગર કાયદો બાંધ્યો છે કે મનનાં દરેક કાર્યો જેવાંજ કાર્યો શરીર કરે છે અને મધ્ય-જ્ઞાનતંતુ (central nervous system) અને મુખ્ય ભેજનાં ઉપરની આમડીમાં ફેરફાર કરે છે.” “No psychosis without neurosis” મનની કોઈબી હાલત એવી ન હશે કે જેવી જ્ઞાનતંતુની હાલત પણ ન હોય.

પ્રો. જેમ્સ કહે છે કે, કોઈબી રીતનું ભાન, પછી તે વિચાર શક્તિનું યા લાગણીનું તે હોય, જે ખુદ પોતેજ શારીરીક હીલચાલમાં ફેરવાઈ જતું ન હોય, તે હીલચાલ તેની બહારની ઢપછપમાં ફેરફાર કરે એ કાંઈ જરૂરી નથી. તે કદાચ હૃદયના ઢપકારામાં અથવા શ્વાસ ક્રિયાનાં ફેરફારમાં અથવા લોહીનાં વેહેવામાં, જેવો કે ચહેરાનું ફિક્કા પડી અથવા શરમાળપણે લાલ થઈ આવવું અને બીજો ફેરફાર શું નહીં કરી શકે? કોઈબી રીતે કોઈબી ભાન કાંઈને કાંઈ શારીરીક આકાર લે છે, અને હાલના માનસીક શાસ્ત્રીઓનું માનવું છે કે કોઈબી રીતનું ભાન અથવા ભાનના પ્રયોગોથી કોઈબી રીતે જાહેર અથવા અણદીઠ શરીરમાં ફેરફાર થવાજ જોઈએ.

ડ્રાન્સનો વિદ્વાન Duchene of Boulogne જણાવે છે કે માંસ-રજ્જીનું જરા પણ સંકોચાઈ જવું મનનો જુસ્સો જાહેર કરવાને પુરતો છે. મનના દરેક જુસ્સાની હાલત શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરે છે.

તેના કહેવા પ્રમાણે Occipito fromalis નામનું માંસરજીવું એકાગ્ર ચીત attention ને માટે છે. Orbicularis sapeerio of the eye-lids, યાને આંખનાં પોપચાંની હીલચાલ કરનારું માંસરજીવું reflection ધ્યાન યાને મનને કરવાને માટે છે, zygomaticus mejoor ગાલના માંસરજીવું હસવામાં કામ લાગે છે, આંખનાં ભવાનાં માંસરજીવું દલગીરીની વખત કામ લાગે છે, હોઠનું ત્રીકાણું માંસરજીવું ધીકકારની વખતે. આ જીદા જીદા માંસરજીવું (muscles) મનના જીદી જીદી સ્થિતિમાં હીલચાલ કરે છે.

એકાગ્ર ચીત occipito frontalis નામના માંસરજીવું સંકોચાવે છે. એ માંસરજીવું આખું કપાળ ઢાંકે છે અને આંખના ભવાંથી તે માથાંની ખોપરીના પછવાડેના ભાગ સુધી હીલચાલ કરે છે. એ જ્યારે સંકોચાયા છે ત્યારે આંખના ભવાં ઉપર ચઢે છે અને કપાળપર આડી કરચળી પડે છે, જેથી આંખ ખુલ્લી ઉઘડે છે અને ચળકે છે. કેટલીક વખત મોહ ઉઘડી જાય છે. કેટલાંક નાનાં બચ્ચાં અને પુખ્ત ઉમરનાં માણસ જ્યારે ખુબ ધ્યાનમાં પડે છે ત્યારે હોઠ સીસોટી વજનડતા હોય તેમ બહાર નીકળી આવે છે. આથી મોહની પહેલી હીલચાલ અને ધ્યાનનું કાર્ય થાય છે.

હવે મનન યા દરયાફત (reflection) કરવામાં ધ્યાન attention કરવાથી ઉલટું જ થાય છે. આંખના પોપચાં અથવા ઢાંકણના માંસરજીવું પર એ અસર કરે છે અને આંખના ભવાંને નીચે ઉતારે છે, જેના પરીણામમાં આંખના ભવાંની વચમાં ઉભી કરચળી થાય છે, આંખ તદ્દન ઢંકાઈ જાય છે અથવા બંધ થઈ જાય છે. આંખના ભવાંની આ કરચલી ચેહેરાને બુદ્ધીબળ ધરાવતો દેખાવ આપે છે. જાણે આપણે કાંઈ દુઃખ ખમતા હોઈએ તેમ મોહ બંધ રહે છે.

ધ્યાન (attention) બહારની ચીજને યોગ્ય થાય છે અને મનન

અથવા દરયાક્ત (reflection) અંતરમાં થાય છે. એ વિદ્વાન વધુ જણાવે છે કે, મનના કાર્ય ચહેરાપર હીલચાલ કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ આખાં શરીરમાં અને દરેક ભાગમાં હીલચાલ કરે છે. શરીરના માંસરજ્જુમાં આવી રીતે હીલચાલ થવાથી આપણા ઘાટ ઘટમનું બંધારણ થાય છે. એ પરથી સાબેત થાય છે કે ચહેરા તપાસીને એક માણસની ચાલચલણ પારખવાનું શાસ્ત્ર (physiognomy) ખરું છે. ચોક્કસ વિચારો જેવા કે ક્રોધો કપટ આપણા ચહેરાના ચોક્કસ માંસરજ્જુમાં હંમેશા હીલચાલ કરી ખીલવે છે, જે ખીલેલાં માંસરજ્જુ તપાસી ઉપલાં શાસ્ત્રને આધારે માણસની ચાલચલણ કેવી છે તે માલમ પડે છે. જ્યારે ચોક્કસ વિચારો આપણા ચહેરાના માંસરજ્જુ ખીલવે છે, તેથી આપણા ચહેરાને ચોક્કસ વિચાર કયેં તો ખુબસુરત બનાવી શક્યે છીએ, કારણ જ્યારે આપણે ખુબસુરત ચીજની વખાણ કયેં છીએ ત્યારે આપણા ચહેરાપર પણ ખુબસુરત પ્રગટી નીકળે છે, યાને ખુબસુરતીનો ખ્યાલ આપણા ચહેરાના માંસરજ્જુમાં એવી હીલચાલ કરે છે કે ચહેરા ખુબસુરત માલમ પડે છે. એ પરથી માલમ પડે છે કે સારા વિચારો આપણા ચહેરાની ખુબસુરતી વધારે છે અને ક્રોધો કપટ અને લુચ્ચાઈના વિચારો ચહેરાને લુચ્ચો દેખાવ આપે છે, જેથી આપણને તુરત માલમ પડે છે કે અમુક માણસ સારો નથી. ત્યારે આ પરથી પણ એમ સિધ્ધ થાય છે કે જેવો માસણ વિચારે છે તેવો તે થાય છે.

શરીરના દરેક માંસરજ્જુમાં મન હીલચાલ કરે છે એટલુંજ નહીં પણ શ્વાસ ક્રિયા (respiration) અને લોહીની ફરહરમાં પણ ફેરફાર કરે છે. ઉશકેરે એવી બાબતો તમો વિચાર કરો અથવા જુસ્સાવાળા વિચાર કરો તો તમને શ્વાસ ક્રિયા અને લોહીની ફરહર જોસમાં થતી માલમ પડશે.

ધ્યાનમાં પડતાં શ્વાસ ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે, શ્વાસ ધીમે પડી.

જન્ય છે અને કેટલીક વખત થોડો વખત બંધ પડી જાય છે. ડાન્ સીકર્સકી લખે છે કે અન્યથા અથવા જુસ્સાથી ધ્યાનમાં પડીએ તે થોડીક પણ આપણી શ્વાસક્રિયા બંધ કરે છે.

ફ્રેન્ચ એકેડેમીનો પ્રો. રીખો જણાવે છે કે બગાસાં અથવા અવાચી (yawning) જ્યારે ધ્યાનમાં લાંબો વખત રહીયે છીયે ત્યારે શ્વાસ ક્રિયા ધીમી પડવાથી થાય છે.

હાયનો નીસાસો (sigh) પણ જ્યારે શારીરીક અથવા બીજાં દુઃખ દરદોના ગમગીન ધ્યાનમાં પડ્યાથી શ્વાસ ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તેથી થાય છે. એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે શ્વાસ ક્રિયા ગમગીનીભરેલી લાગણીથી ધીમી અથવા બંધ પડી જાય છે ત્યારે, જે લોહી ઝેરી થાય છે તેને પુરતા જથ્થામાં હવા (Oxygen) આપી પાછું સ્વચ્છ બનાવે છે.

હારવીન લાંબા વખતની ગમગીની અથવા ખેદ શરીરપર શી અસર કરે છે તે માટે જણાવે છે કે ગમગીનીમાં લોહીનું ફરવું ધીમું પડી જાય છે, ચહેરો શીકકો પડે છે, માંસરજ્જુ ઢીલાં પડી જાય છે. આંખના પોપચાં નીચે પડે છે, માથું છાતીપર પડે છે. હોઠ ગાલ, અને નીચલું જડથું પોતાનાજ વજનથી નીચે ઝુલી પડે છે. જ્યારે એક માણસ ખુશાલીમાં હોય છે ત્યારે એથી ઉલટો દેખાવ થાય છે, ગમગીની ભરેલા વિચારો આવી માઠી અસર શરીરમાં કરે છે.

હવે મન લોહીની ફરહરપર કેમ અસર કરે છે તે તપાસીએ. હૃદયના ધંપકારાથી લોહી તેમાંથી થઈ ધોરી નસો મારફતે શરીરના દરેક ભાગમાં ફેરે છે. એ ધોરી નસોની આસપાસ એ જાતના જ્ઞાનતંતુ (Nerve fibres) હોય છે. એકને Vaso constrictor યાને નેસને દબાવી લોહી અટકાવનાર અને બીજો Vaso dilatory nerves એટલે નેસને પોહોળી કરી લોહીને જોરથી જવાનો રસ્તો આપનાર તરીકે જણાયલા છે. હવે લોહીથી ચહેરો લાલ થઈ આવવો અથવા શીકકો મારી જવો, આ એ

જાતના જ્ઞાનતંતુ જે ધોરી નસ માથાને લોહી પુરું પાડે છે તેની ઉપર અસર કરે છે તેથી થાય છે. આપણે દરરોજનાં અનુભવથી જાણ્યે છીએ કે મનના જુસ્સા ચહેરાને લાલ કરે છે અથવા શીકકો બનાવે છે. Blushing અથવા શરમથી ચહેરો લાલ થાય છે જ્યારે શીકર ચહેરાનો શીકકો બનાવે છે. આલખર્ત આલસતન, નામનો માનસીક શાસ્ત્રી ખાતરી આપે છે કે “An emotion is nothing more than a thought-a mental process. If a thought in one way may control the vaso-constrictor and the vaso-dilatory nerve fibres and cause a contraction or dilation of the arteries, it should naturally be expected that a mental process intentionally directed would also be able to do the same.” આનો સાર એ છે કે, મનના જુસ્સા તે આપણા વિચારો છે અથા મનશક્તિ છે. જ્યારે એક વિચાર એક રીતે જ્ઞાનતંતુ-પર કાણુ મેળવી ધોરી નસને સંકોચાવી અથવા પોહોળી કરે છે, ત્યારે આપણે ખાતરીથી માની શક્યે કે વિચાર શક્તિ અથવા સુચના શરીરને કરીએ તો તેથી પણ તેમ થાય. આપણે ઉપલા દાખલાથી સાબેત કીધું છે કે મનશક્તિ યાને વિચારશક્તિ જ્ઞાનતંતુ અને નેસ પર કાણુ રાખી શકે છે.

ધાસ્તી અથવા શીકર એ એક મનશક્તિજ છે, જે શરીરની ઉપર કેવી અસર કરે છે તે તંપાસ્યે. હૃદયકલેંડ જણાવે છે, કે “શીકર એ એક જાતના ચાલુ આંકરાં છે તે નાનાં અવયવને સંકોચાવી નાંખે છે, સઘળી ચામડી થંડી થઈ જાય છે, પરસેવો બંધ પડી જાય છે. (કેટલીક વખતે વળી જ્યારે એકદમ ધાસતી પડે છે, ત્યારે પરસેવો બહાર નિકળે છે) લોહી અંદરના મોટા અવયવમાં જમાવ થઈ રહે છે, નાડી અનિયમીત ચાલે છે, હૃદયમાં વધુ લોહી જમાવ થાય છે, લોહી બરાબર ફરતું નથી અને પાચણ શક્તિ બગડી, સઘળા માંસરજબુમાં ધુન્જી થાય છે. તે દુઃખી.

છોડવે છે. હવે આપણી વિચારશક્તિ શરીરપર શા મારફતે અસર કરી. થુંક ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસીયે. થુંક ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાનતંત્રુનું મુળ, લેન્ગનો નીચલો ભાગ કે, જેની સાથે કમરની કરોડનું જોડાણ છે ત્યાં આવેલું છે. લાગણી ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાનતંત્રુનું મુળ પણ ત્યાંજ આવેલું છે. લેન્ગનો એ નીચલો ભાગ લેન્ગના આગળા ભાગ સાથે જ્ઞાનતંત્રુથી જોડાયેલો છે. હવે વિચારશક્તિ લેન્ગના એ નીચલા ભાગના જ્ઞાનતંત્રુ મારફતે જીભ આગળના ભાગપર અસર કરે છે અને તે ભાગ ઉશ્કેરાયાથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. એક વિચાર શરીરના ભાગપર કેવી અસર કરે છે તે આ દાખલાથી સહેલાઈથી માલમ પડે છે.

શરીરના બીજા પ્રવાહી પદાર્થ જેવો કે (Bile) પીત, (gastric juice) હોજરીમાંનો પાચન કરનાર રસ વિગેરેપર મન બહુજ જલદી અસર કરે છે. જ્યારે માણસ લાંબો વખત દલગીરીમાં રહે છે ત્યારે પીત વિકાર થાય છે અને પાચન કરનાર રસ પર અસર થવાથી ખોરાક પાચણ થતો નથી. આ દાખલાઓપરથી સીધું થાય છે કે મન શરીરના પ્રવાહી પદાર્થ અને જુદા જુદા રસો (secretions) પર પણ અસર કરે છે.

આપણે સઘળા દાખલા દલીલથી સાબેત કીધું છે કે, મનશક્તિ અથવા વિચાર શરીરના માંસરજજી, નસો, જ્ઞાનતંત્રુ, લોહી અને જુદા જુદા પ્રવાહી પદાર્થ પરસેવો, થુંક પીત, પાચન કરનાર રસ, વીર્ય વગેરે પર અસર કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ મનશક્તિ શરીરના વાલપર પણ અસર કરે છે. તમારામાંના કેટલાક જાણતા હશે કે કોઈ પણ માણસ એકદમ કાંઈ આક્રમકમાં આવી જાય છે. અને ગમગીન થાય છે તો શરીરના કાળા વાલ એક દીવસમાં સફેદ થઈ જાય છે. એક માણસે એક ભાગી પડવાથી સઘળાં નાણાં ખોડી દીધાં. તે માણસ એટલો તો દલગીર થઈ ગયો કે સવારના ઉઠ્યો તે વખતે તેના સઘળા વાલ સફેદ થઈ ગયલા માલમ પડ્યા. ત્યારે વાળ ઉપર પણ મન અસર કરે છે.

એક સ્ત્રીનું મન અથવા વિચાર તેણીના પોતાનાં શરીરપર અસર કરે છે એટલુંજ નહીં પણ તેણીને હમેલ રહ્યા હોય તો તેણીની મનશક્તિ પેટમાંનાં અવ્ય્યાંપર પણ અમત્કારિક અસર કરે છે. એક માતાનાં મનની સ્થિતિનો પેટ-માંનાં અવ્ય્યાંપર પણ જે છાપ પડે છે તેને “Psychological imprints” or “pre-natal impressions” કહે છે.

૩૦ એરમેરોડ જણાવે છે કે, હમેલવાળી એક સ્ત્રીના જન્મણા હાથમાં આંગલાંને ધમ્મ થઈ હતી તેથી જ્યારે અવ્ય્યું જન્મ્યું તે વખતે તે અવ્ય્યાંના બે આંગલાં અસંપુર્ણ માલમ પડ્યાં. એક સ્ત્રીએ હમેલની વખતે એક હાથ વગરનું અરધું પુતલું (bast) બહુજ લાગણી સાથે જોયું. જ્યારે અવ્ય્યું જન્મ્યું ત્યારે હાથ વગરનું માલમ પડ્યું.

મી० ચાર્લ્સ ઈંગ્લીની જીંદગીના હેવાલ પરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ એવો વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારાં પેટનાં અવ્ય્યાંપર પવિત્ર અસર થાય. એવા વિચારથી તેણી શહેરમાંથી નિકળી દેવનશીયર નામનાં ગામડામાં રહેવા ગઈ, અને ત્યાં આંખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શક્તિવાન ધંધરનાં કાર્ય અને કરામતનાં વખાણ કરવા લાગી. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહીં પણ એક માન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો.

અમેરિકામાં માતાનાં પેટમાંના અવ્ય્યાં પર કેવી અસર થાય છે તેના જનવરોપર અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીનાં પેટમાં અવ્ય્યાં હતાં તે વખતે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું. જેથી જ્યારે તેણીનાં અવ્ય્યાં જન્મ્યાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવા મંડ્યા.

મીસીસ ચેન્ડલર આ બાબતપર લખે છે કે:—દરેક માતા જે કલાકે

નવી જીવગી ગુજારે છે (જ્યારે હમેલ રહે છે) ત્યારે ધૈર્યની છાયામાં રહે છે. જો તેણી તે વખતની જરૂરીયાત અને શક્તિઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મનોધર્મ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરના દૂરગુણથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે અને પોતાના અંદરના જીવડા માટે પોતાના આત્માનું સ્નાન કરે, તો ધણીજ ઝડપથી ધીકકારવા જેવાં કદરૂપાં અને કુસંપી જીવડાઓ, જે આદમજાતમાં મોટા ભાગની ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાશુદ થાય.

આ દાખલા દલીલપરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓ ચોક્કસ વખતે—મુખ્ય કરી હમેલને વખતે—સંભાળ રાખે તો તેઓ જેવાં આદે તેવાં છોકરાંઓ પેદા કરી શકે* આપણી લવિષની ઓલાદનો આ સવાલ છે. એ બાબદ પર મેં પોતે કેટલીક શોધો કીધી છે, જે પુસ્તકના આકારમાં બહાર પાડી છે. જો મારી શોધના અખતરા ક્રતેહમંદ નિવડે તો હું ખાત્રીથી માનું છું કે એક સિદ્ધાંત પણ અંગ્રેજ જેવાં ગોરાં છોકરાંનો જન્મ આપી શકે.

શરીરના દરેક ભાગ પર મન કેવી અસર કરે છે તે આપણે જાણ્યું છે. હવે દુઃખ દરદો શરીરમાં મન કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસ્યે:—

ડૉ. સ્કોશીલ લખે છે કે, “The mental factor is present in some way or other in all diseases. We have examples of the mind as a casual factor in most organic diseases.” એટલે સઘળાં દરદોમાં મનનો તત્વ હાજર હોય છે. અવયવના ધણાંક દરદો ઉત્પન્ન કરનાર તત્વ તરીકે મનના દાખલા આપણને મળે છે.

પ્રો. ડૉ. કલાઉસ્ટન કહે છે કે, “I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle that is, I think not sufficiently and often not at all

* આ વિષય માટે વચ્ચે આજ ક્તાને હાથે લખાયલું પુસ્તક “એક મહાન શોધ. મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.” કી ૩. ૨.

considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the brain cortex, and especially the mental cortex has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a factor for good or evil in all diseases of every organ, in all operations, and in all injuries.” આનો પણ સાર એજ છે કે, મનનો તત્વ જે વૈદકશાસ્ત્રએ સ્વીકાર્યો નથી તે માટે એ ડાક્ટર જણાવે છે કે મનનો તત્વ જીવંગી ગુણરવાને એટલો અગત્યનો છે કે અવયવના દરેક દુઃખ દરદોમાં અગત્યનો ભાગ બજાવે છે એમ સ્વીકારવું જોઈએ.

હવે મન દુઃખ દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસ્યે. કેટલાક માનસીક રસાયનીક (Psycho-physicist) પુરવાર કરે છે કે દરેક ખરાબ વિચારો શરીરમાં ચોક્કસ ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેઓનું કહેવું વાળખી માલમ પડે છે, કારણ ખરાબ વિચારો શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે તેથીજ ગંભીરનીની વખતે શરીર બગાડે છે અને દુઃખ દરદોનું જોર વધુ થાય છે.

એક અમેરીકન રસાયણી જણાવે છે કે, “ધારો કે અરધો દળન માણસ ઓરડામાં બેઠાં છે. એક નિરાશ, બીજો શોકાતુર, ત્રીજો ખરાબ સ્વભાવનો, ચોથો અદેખો, પાંચમો ખુશ મીનજી, અને છઠો રહેમ દીલનો દયાળુ. ગરમીનો વખત હોવાથી તેઓને પરસેવો પડ્યો હોય અને તેઓના પરસેવાના નમુના એક માનસીક રસાયનીકના હાથમાં મુકવામાં આવે તો તપાસ કરવામાં આવતાં તેઓની મનની સ્થિતી ખરાબર માલમ પડે. દરેક ખરાબ વિચાર પોતાનું ચોક્કસ ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, જે શરીર પર ખરાબ અસર કરે છે. ખરાબ વિચારો અને યાદ આપણી જીવન શક્તિનો

પણ નાશ કરે છે, જ્યારે ખુશી ખુશાલીભરી લાગણી તેજ વધારે છે. મનના જુસ્સાની દરેક રસાયનીક ઉત્પત્તિમાં ગુનેહગારની સર્વથી ખરાબ છે. જો એક ગુનેહગાર માસણનો પરસેવો એક કાચની નળીમાં મુકી સીલેનીક એસીડ (Selenic Acid) આગળ ખુલ્લી ધરવામાં આવે તો તે પરસેવો (pink) રતાસદાર થઈ જશે. મનના દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શક્તિ ઝુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હોય છે, જ્યારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શક્તિ વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરે છે. હ્યુફલેન્ડ પણ એવુંજ મત આપ્રમાણે આપે છે:—“મનની ચોક્કસ ટેવો અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ હંમેશાં ઝેહેરી પીત્તા (gall) ને ઉશકેરે છે તેઓ ચાલુ ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પોતાની મેજે ભસ્મ થાય છે.”

ખરાબ સ્વભાવ ચીરડાઉપણાંનાં નામથી મનની સ્થિતિને લાગુ પડે છે. ચીરડાઉપણું આપણી જીંદગીના ખીલતા બહારની જેટલી ધુળધાણી કરી નાખી અને ખુશખુશાલી અને આનંદ ઉત્પન્ન થતો બંધ કરે છે અને જે રીતે જીંદગીની સુંદર નદીને ગદલાં પાણીમાં ફેરવી નાખે છે, એવી ખીજ કાઢપણુ ચીજ એટલી ખરાબી કરી શકતું નથી.

એ લખનાર આપણને કહે છે કે, જેઓને પોતાની કિમતી જીંદગીની કાંઈપણુ દરકાર હોય તો હું સલાહ આપું છું કે આવાં કાતીલ ઝેહેર જેવા ચિરડાઉ અને ખીજવાત ભર્યા સ્વભાવથી દુરજ રહેજો અને એવો સ્વભાવ તમારામાં કદી ઉત્પન્ન થવા દેતા ના.

હવે આપણે દરેક દુઃખ દરદોમાં મન શું લાગ ભજવે છે તે વિષે ખીજ વિદ્વાનોનાં મત તપાસિયે.

ગ્રોં હેત્યુક મનનાં કાર્યને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખે છે. ૧ બુદ્ધિ બળથી ઉત્પન્ન થતાં, ૨ મનનાં જુસ્સાથી ઉત્પન્ન થતાં અને ૩ ઇચ્છા.

શક્તિથી ઉત્પન્ન થતાં. તે કેટલાક દાખલા આપે છે તે પરથી માલમ પડે છે કે એ સઘળાં કાર્યમાં સેંકડે ૩૬ ટકા બુદ્ધી બળથી, ૫૬ ટકા મનના જીવસાથી અને ૮ ટકા ઇચ્છા શક્તિ યા મરજીથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

તે કહે છે કે Intellect appears to influence the vascular tissues most, emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluntary muscles યાને બુદ્ધિબળ નસના ગુચ્છાપર, મનના જીવસા રસની કોઠણીપર અને ઇચ્છા શક્તિ અથવા મરજી જે માંસરજીવ આપણી મરજી પ્રમાણે હાલચાલ કરે છે તે પર અસર કરે છે. મનના કેટલાક જીવસા ચોક્કસજ અવયવપર અસર છે, જેવા કે ગમગીની આંસુ ઉત્પન્ન કરનારી કોઠણી (lachrymal gland) પરજ અસર કરે છે. મનના કેટલાક જીવસા શરીરના ચોક્કસ ભાગ ઉપર, દાખલા તરીકે ચેહેરાની ચામડીપરજ, કેટલાક આપણી મરજી પ્રમાણે હાલચાલ કરતા માંસરજીવ Voluntary muscles પર, જેમ કે “અબ્દયખી” અથવા “અચંખો” આપણા ચહેરાના માંસરજીવપર અસર કરે છે.

ડા૦ સ્કોપ્લીહ જણાવે છે કે મનને જીવસા અને બુદ્ધિબળ (emotion and intellect) માં વહેંચી નાખ્યે તો માલમ પડે છે કે મનના જીવસા આપણા ભાન વગર શીફડું, મીઠી પીશાબ, કમળો, લકવો દસ્તાનના મરજો, ગુરડાના મરજો, પાઠાં, જલંદર વગેરે દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

બુદ્ધિબળ અથવા સાધારણ વિચાર શક્તિ અવયવના દરદો (organic diseases) સાથે બહુજ થોડો સંબંધ ધરાવે છે. તેનું કારણ એટલુંજ કે બુદ્ધિબળ જાહેર મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે જ્યારે મનના જીવસા છુપાં મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જાહેર મન અવયવના બંધારણ પર અસર કરી શકતું નથી, પણ અવયવનાં કાર્ય (function) પર અસર કરે છે, જ્યારે છુપું મન દરેક અવયવના બંધારણ પર કાણુ મેળવે છે તેથી (organic disease) ઉત્પન્ન કરે છે.

બુદ્ધિબળ અથવા સાધારણ વિચારશક્તિ માંસરજ્જુ સંકોચાવી અથવા ધીમા (relex) કરી નાખી શકે અને શરીરમાં આકરાં અથવા તાણુતોડ કરી શકે છે. એ વિચાર શક્તિ માંસરજ્જુની સઘળી શક્તિ ગુપ્ત કરી નાખી શકે છે અને લકવો ઉત્પન્ન કરે છે. એ બુદ્ધિબળ આજ રીતે હૃદયના માંસરજ્જુ, ફેફસાં, અને લોહીના અવયવ, આંતરડાં અને બીજા અવયવ પર અસર કરે છે, એ થુકની અને દુધની કાથળી (glands) શક્તિ, પાચન શરીરની પુષ્ટિ અને શરીરના રસો ઉપર અસર કરે છે.

મનના જુસ્સા મોટે ભાગે લાગણી ધરાવતાં જ્ઞાનતંતુ (sympathetic system) પર કાણુ ધરાવતા હોવાથી અવયવના કેટલાંક કાર્યને લેગતાં (functional) તેમજ અવયવના બંધારણને લેગતાં દરદો (organic diseases) ઉત્પન્ન કરે છે.

હયુકર્દ જણાવે છે કે “મનના જોરાવર અને ચાલુ જુસ્સા, લોહીના ફરવાપર અસર કરી હૃદયની ઉપર અસર કરે છે, તેથીજ દેશલકતો, ડાકટરો અને મહેસુલનો વહીવટ કરનાર arteriosclerosis અથવા ધોરી નસના જડ થવાનાં દરદોથી પીગાય છે.”

જુસ્સો ચાતે મનનો જુસ્સો ધોરી નસમાં લોહીનું જોસ કેમ ચઢાવે છે તેની ખાસ તપાસ કરવામાં આવતાં માલમ પડ્યું છે કે મનના જુસ્સા લોહીને ૧૪ થી તે ૨૧ ક્યુબીક મીટર સુધી જોસ ચઢાવે છે (pressure) આપે છે અને લોહીના પરમાણુ (corpuscles) ને એક મીલી-મીટરમાં ૩ થી ૪૫ મીલીયન લાખ જેટલો આપે છે. કલીફર્ડ, ઓલબર્ટ સ્ટીફન, મેકેનઝી અને બેટમેન નામના ડાકટરો જણાવે છે કે જલંદર Atheroma, અને લોહી ઉડી જવાનાં દરદો મનથી થાય છે.

ડા० ચરતન જણાવે છે કે, વૈદાનો એક અભ્યાસી સખત પરીક્ષાને માટે ખુબ ચિન્તામાં હતો તેથી કમળો થઈ આવ્યો. ડા० ફ્લેચર કહે છે કે, ખારીસ્ટરો જ્યારે કેસમાં રોકાયા હોય છે ત્યારે પાચનશક્તિનાં દરદ

યાને બદલજમીથી પિડાય છે અને જ્યારે ચીંતા જતી રહે છે ત્યારે પાછા સાબળ થાય છે. ૩૦ સ્ત્રી ૧૮૮૦ ના “લેન્સેટ” નામનાં વૈદક ચોપા-પાન્યામાં જણાવે છે કે, મુખ્ય કરી છાતી અને પેશાબનાં કેનસર (cancer) મનની ચીંતા શીકરથી થાય છે. ૩૦ કલીફર્ડ ઓલબર્ટ જણાવે છે કે, આ વૈદકશાસ્ત્રની ખાત્રીપુર્વક વાત છે કે મનની ચાલુ ફિકર ચીંતા ગુરુદાનાં દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

ગ્રીસ રોલસ્ટોન જણાવે છે કે, જ્યારે એક લશકર હારી જાય છે પછી તે મરદો, સફેદ કોઢ, મલેરીયલ તાવ વિગેરેથી પીડાય છે, જ્યારે જીત મેળવેલા લશકરમાં એ દરદો માલમ પડતાં નથી. ટુંકમાં બોલ્યે તો ફેફસાંનાં, હૃદયના, ગુરુદાનાં, મીઠી પીશાબનાં, ગર્ભસ્થાનનાં, ઓઢારીનાં વગેરે દરદો ચીંતાથી થાય છે. સર બી. ડબલ્યુ. રીચર્ડસન જણાવે છે કે, મનનો ભારે બોળે ચામડીના ખરપસાં જેવાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે.

લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે?

લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેનો ડાક્ટર કારટર દાખલો આપતાં જણાવે છે કે:—

“એક સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને રમતાં નિહાળતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર બારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઈ ગયલાં જોયાં. તેણી શીકર ને ધારતીથી એટલી તો દંગ થઈ ગઈ કે તેણી પોતાનાં બચ્ચાંને મદદ પણ કરી શકી નહીં. એક તખીયને તુરતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાંના ધાને મલમપટો કીધો અને પછી તેની માતા આગળ ગયો. તેણે, તેણીના આંગળાંમાં પણ દુઃખ થવાથી રડતી બેઠેલી જોઈ. જે ત્રણ આંગળાંપર તેણીનાં બચ્ચાંને ધન થઈ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસ્તાં માલમ પડ્યું કે તે સુજી આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાબળ હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીના આંગળાં ચીરી, તેમાંનું ૫૩ કાઢી નાખવું પડ્યું હતું અને ઘા રૂબવામાં આવ્યો હતો.

નામાંકીત તખીબોના આ સઘળા પુરાવા ઉપરથી આપણને ડાઠ સ્કોશીલ્સ કહે છે કે “ We have examples of the mind as a casual factor in most organic diseases ” તે ખરું લાગે છે યાને મન અવયવનાં ધણાંક દરદ ઉત્પન્ન કરે છે, જેના દાખલા આપણી પાસે મોબીલ છે.

જ્યારે શરીરપર મનની ખરાબ અસર થાય છે ત્યારે શરીરમાં ઝેહેર ઉત્પન્ન થઈ શરીરને દુઃખી દરદી બનાવે છે તે ખરા દાખલા સાથે તપાસ્યું છે. હવે મનની સારી અસરથી એજ દુઃખદરદો કેમ સાજાં થાય છે તે તપાસ્યે.

શરીરમાં અવયવના અને તેના કાર્યને લગતાં દુઃખદરદ ઉત્પન્ન કરે છે તો મન તેઓને સાજાં કરી ન શકે?

પ્રો. ડા. કલાઉસ્ટન કહે છે કે જો મન અને ભેજું દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરવાને જ્યારે આવી મજબુત અસરે કરે છે, તો તેઓને સાજાં કરવાને કુદરતી એક માણસ તેની તરફ પોતાની વળણ દેખાડે છે, અને કાંઈ પણ શક વગર ઘણી વખતે આપણને ઘણી અસરકારક મદદ મળે છે. અરધાં અરધ દરદો માણસને મારી નાખે છે કારણ અવયવમાં તેની સામે થવાને પુરતી શક્તિ ન હોવાથીજ આ રીતે શરીરની રચના દુઃખદરદમાં ફેરવાઈ જાય છે. કારણ જ્ઞાનતંતુમાંની શક્તિ (nerve energy) બહુજ થોડી રહેલી હોય છે. દરદોને અટકાવવા માટે પહેલાં ભેજને તેજ બનાવી મન શક્તિને મજબુત બનાવવી જોઈયે. મનને આ સ્થિતિમાં લાવવાને એક સારો તખીબ પહેલાં દરદીમાં હિમ્મત ઉત્પન્ન કરે છે એ શું છે? એ પણ દરદ સાંજ કરવાને મનની એક જાતની શક્તિ તે કામે લે છે. જો એક દરદીના ભેજાં અને મનને ઉંચ હાલતમાં રાખવામાં આવે, મનને ખીજવાત ઉપજે તેવા સઘળા દેખાવો દુર કરવામાં આવે, અને તેનું ધ્યાન દલગીરીભરી નબળી હાલતમાંથી, ખુશાળીભરી ઉંચ હાલતમાં લાવવામાં આવે તો તે દરદીને મરણતોલ હાલતમાં પણ જીવન શક્તિ આપી શકાય. સારી આશા અને ખુશાલ સ્વભાવ શરીરના દરેક આણને

તંદરોસ્ત બનાવવાને પુરતા છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે મનના ખુશાલી ભરેલા જીસ્સા આપણી નસોને લોહીથી ભરપુર કરે છે. ∴

આ સઘળી દલીલોની તપાસ કરવાને આપણે ખરા દાખલા લઈએ.

૬૧૦ સ્કોર્પીદો દરદો મનની અસરથી સાબ થવાના નીચે પ્રમાણે દાખલા આપે છે.

ગમે તેવી જોરાવર દવા પણ મનની અસરપર આધાર રાખે છે. મનની અસર વગર દવા કારગત લાગતી નથી અને કેટલીક વખત તે દવાનો ગુણ પણ મનની ચોક્કસ અસરથી ફેરવાઈ જાય છે.

ઉપલો તખીય જણાવે છે કે, મારા એક તખીય મીત્રે એક સ્ત્રીને ઉંઘ લાવવાને માટે અશ્રીમની ગોળી આપી હતી, પણ તેણીને જણાવતાં વીસરી ગયો કે તે શા માટે આપી છે. તે સ્ત્રી આ ગોળીને જોલાખની ગોળી સમજી. ખીજે અઠવાડિયે ડાક્ટર પાસે આવી તેણીએ કહ્યું કે દરરોજ સવારના ઝાડો સાફ આવતો હતો અને પેટમાં જરા દુખારો થતો, પણ ઉંઘ કાંઈ આવી ન હતી. જો કે અશ્રીમ ઝાડો કબજ કરે છે અને ઉંઘ લાવે છે પણ તેણી જોલાખની ગોળી સમજી તેથી મનની અસરથી તે ગોળીનો ગુણ ફેરવાઈ ગયો.

ખીજી સ્ત્રીને એવુંજ માલમ પડ્યું કે તેણીએ કબજાયાતને માટે રૂબારૂનો બહુજ મોટો ભાગ લીધો છે તેથીજ તેણીને પાંચથી છ ઝાડા થયા; પણ પાછળથી તેણીને માલમ પડ્યું કે તેણી દવા લેતાં વીસરી ગઈ હતી.

ખીજા કેસમાં જોલાખની ગોળી જેમાં કોલોસીનથ (colocynth) અને કોલોમલ (colomel) નો મોટો ભાગ હોવા છતાં, ન્યારે તે ગોળીને અશ્રીમની ગોળી ધારવામાં આવી ત્યારે ઉંઘ ઉત્પન્ન કીધી.

નહીં સાબે થાય એવો શીફરાંનો મરજ એક માણસને લાગુ પડ્યો હતો. જે દહાડે તેને પોતાની છોકરીને બળી મરતાં જોઈ તે દહાડેથી તેને લેફેં કદી પણ થયું નહીં. એક સ્ત્રીને સંધીવા થયો હતો તેણી માટે

૩૦ બકલી જણાવે છે કે તેણીને ગરમ પાણીની વરાળથી સેક કરવાનું ખોટું સમજાવી તેણીના પગ પર ખખખતું પાણી ઘોળી દઝાડી, જેથી તેણીએ ક્રુમ પાડી કે ડાકટરે મને દઝાવી મુકી, પણ તે વખતથી તેણીનું દરદ દુર થઈ ગયું.

આ દાખલાઓમાં ધાસ્તીથી દરદ સાળું થઈ જવાનું કારણ શું? એનું કારણ એટલુંજ કે છુપું મન દરદો સાળાં કરવાની કુદરતી કૌશલ્ય કરે છે. (જે ત્રીજાં પ્રકરણમાં ખુલાસાથી જાણીશું) પણ આપણું ધ્યાન રાત દિવસ દરદ પર હોવાથી તે પોતાની અસર કરી શકતું નથી. જ્યારે અકસમાત અથવા ધાસ્તીથી આપણું ધ્યાન ખીજ ચોંકાવનારા બનાવ પર વળગી રહે છે ત્યારે છુપું મન દરદ સાળું કરવાની શક્તિ ખુલાસાથી એકદમ વાપરી દરદ સાળું કરે છે. આપણે ત્રીજાં પ્રકરણમાં જાણીશું કે દરદ પર ધ્યાન રાખવાથી દરદ વધે છે, પણ જેવું તેપરથી ધ્યાન જતું રહે છે કે દરદ સાળું થતું જાય છે.

૩૦ ડેલ જણાવે છે કે એક જુવાન સ્ત્રીને બદલજમીનું દરદ લાગુ પડ્યું હતું. પેલા તખીએ તેણીને સમજાવી કે જો મરજી અથવા ઇચ્છાશક્તિ વાપરશે તો દરદ સાળું થઈ જશે. પેલી છોકરીમાં ઇચ્છાશક્તિ બળવાન નહીં હોવાથી દરદ સાળું કરવામાં તેણી નિષાફળ નીવડી. પેલા તખીએ યુક્તિ રચી તેણીના આશકને કહ્યું કે તેણીને કહે કે જો તું જલદી સાજી થઈ જશે નહીં તો હું તારી સ.થે પરણીશ નહીં. એવું કરવાથી પેલી પરણવાની ઉલટથી જલદી સાજી થઈ ગઈ.

૧૮૯૪ ના લેનસેટ નામના ચોપાન્યાંમાં ૩૦ બર્કસ નીચે પ્રમાણે એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે:—

૫૮ વર્ષની ઉમ્મરની એક સ્ત્રીને દરેક અવયવનું દરદ હોય ધારવામાં આવતું હતું. તેણીને શરીરના દરેક ભાગમાં દુખારો થતો તેણીએ દરેક ઉપાયો અજમાવ્યા પણ સાજી થઈ નહીં, પણ છેલ્લે

શક્તિના એક સહેલા ઉપાયે સાજી થઈ. તેણીને ખાતરી આપવામાં આવી કે આવી હાલતમાં તેણીનું મરણ નિપજશે. એક ડાક્ટરે સોજી પાણી બાટલીમાં ભરી પેલી સ્ત્રીને જણાવ્યું કે આ એક અમુલ્ય દવા છે અને એથી તું સાજી થઈ જશે. એથી ન સાજી થશે તો મરી જશે, પણ આ દવા બહુજ સંભાળથી કોઈ અનુભવી નર્સને હાથે આપવી જોઈએ અને તેથી એક મીનીટ મોડી કે વહેલી આપવી નહીં, પણ દરેક મીનીટ મીનીટ ચોક્કસ આપવી જોઈએ. ૭, ૧૨, ૫ અને ૧૦ વાગે એક એક પળતો હીસાબ રાખી પુરતી સંભાળથી આપવામાં આવ્યું. ત્રણ અઠવાડિયામાં તો સઘળો દુખારો અને દરદ નરમ પડી ગયાં. આ એક અગત્યનો અખતરો હતો કારણ તેમાં કાંઈ પણ દવા જેવું હતુંજ નહીં પણ તે સ્ત્રી ફક્ત મનની અસરથીજ સાજી થઈ હતી.

જાણીતો વિદ્વાન સર હમફ્રે ડેવી પહેલાં બેડોસના હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો, તે વખતે તે તખીએ લકવાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રી કરતો હતો. એક દીવસે લકવાથી પીડાતો એક માણસ આવ્યો, જેને ઉપલા તખીખના ધલાજ વિષે બહુજ ઇતખાર હતો પણ તે ધલાજ શું હતો, તે તે જાણતો હતો નહીં. પહેલાં પેલા દરદીનાં શરીરમાં તાવ ફેટલી છે તે પારખવાને માટે હમફ્રીએ તાવની શીશી તેના મ્હોમાં મુકી. પેલો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જીવસાથી કહેવા લાગ્યો કે અત્યારથીજ મારાં આખાં શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમફ્રી ડેવીએ વિચાર કીધો કે આ ઠીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ, પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાવની શીશી દર વખત મુકી અને જોયું કે સાજો થાય છે કે કેમ? તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ સુધી કીધું, તેટલામાં પેલો લકવાથી સાજો થઈ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા તખીખના ઉપાયપર બહુજ ઇતખાર હોવાથીજ તે સાજો થયો હતો. તે ઉપાય શું હતો તે ખબર ન હોવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. મનશક્તિ

દરદો સાળાં કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. આવા બીજા ઘણાક દાખલા આપી શકાય. આ દાખલાપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે મનથી જેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાળાં પણ થાય છે. પણ આવા દાખલાપરથી બે અગત્યના સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે. પહેલો સવાલ એ કે આ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થયાં અને સાળાં થયાં તે આપણાં જ્ઞાન વગર યાને આપણી મરજી વગર થયાં છે, યાને જે દરદો સાળાં થયાં તે કાંઈ દરદીએ મરજીથી અથવા મનશક્તિ મરજી પ્રમાણે વાપરીને સાળાં કીધાં નથી પણ ચોક્કસ સંજોગે અને બનાવે સાળાં કીધાં છે. જે મરજીથી મનશક્તિ વાપરી દરદ સાળાં કરીએ તોજ દરદપર કાણુ રાખી શકાય. બીજો સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેટલાક તબીબો જણાવે છે કે (functional diseases) યાને અવયવના કાર્યમાં બગાડો થવાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો સાળાં થઈ શકે પણ (organic diseases) યાને જે અવયવ ખુદ બગડી ગયા હોય અથવા ખરાબ થઈ ગયા હોય તે, તે સાળાં થઈ શકે નહીં. આ બે સવાલનો ખુલાસેવાર જવાબ ત્રીજાં પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે. હાલ તુરત તો આપણે સામેત કીધું છે કે મનશક્તિ જેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ સાળાં પણ કરી શકે છે.

મનની અસરથી દરદો સાળાં થાય છે તેના સંકેતો દાખલા આપી શકાય, તે છતાં બહુજ દલગીરીની વાત તો એ છે કે વૈદકશાસ્ત્રમાં મનની આ બળવાન શક્તિને દાખલ કીધી નથી.

ડૉ સ્કોશીલ્ડ જણાવે છે કે, “Though leaders in the profession have recognised the importance of the mental factor in medicine in all ages, it is generally neglected to-day.” યાને જે વૈદકશાસ્ત્રના મુખીઓએ સઘળાં જમાનામાં વૈદકશાસ્ત્રમાં મનનાં તત્વની અગત્યતા સ્વીકારી છે, તે છતાં આજે મોટા ભાગે એ તત્વને ધ્યાનમાં લીધો નથી. ડૉક્ટરો એમોરીસન,

એડ્રલેક શુમેકર, પોલ એડવરડ, સર એન્ડ્રુ કલાર્ક, સર બેન ફારબસ, સર એસ. વીલ્કસ વિગેરે મનનાં તત્વની વૈદકશાસ્ત્રમાં અગત્યતા સ્વીકારે છે.

જ્યાં સુધી મનની બળવાન શક્તિને વૈદકશાસ્ત્રીઓ ધ્યાનમાં લેશે નહીં ત્યાં સુધી દરદીનું મૂળ શોધવાને અને સાબું કરવાને પુરતી રીતે ક્ષેત્રમંદ નિવડશે નહીં એટલુંજ નહીં પણ આપણને વધારે ને વધારે શરીરે દુઃખી દરદી બનાવશે. હાલ તુરત તો જેમ એક સાંચો બગડ્યો હોય ને સમારવામાં આવે છે તેમ આપણને સાંચા મીસાલે સાબું કરે છે, પણ તખીઓ વિસરી જાય છે કે આપણે માણસજાત છેએ અને મનથીજ બળવાન છેએ.

ગ્રો. ડા. કલાઉસ્ટન જણાવે છે કે (Nerves) અને મનનો તત્વ દરેક દરદમાં છે એ ખીના જાહેર રીતે ખરી છે, પણ જુદા જુદા દાખલામાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. મારા પોતાના અનુભવથી અને પુસ્તકોની સહાદતોપરથી અવયવનાં કાર્યના બગાડથી થતાં દરદો સાબું થવાના જાણવાબેગ દાખલા આપું એટલુંજ નહીં પણ અવયવમાં ખુદ બગાડો થઈ ખરાબ થઈ જવાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો (organic disease) પણ મનની અસરથી સાબું થયલાના દાખલા હાજર છે. આપણે જાણ્યું છે કે હિપનોટીઝમની હાલતમાં સુચના શક્તિ અથવા ખ્યાલ આપવાથી શરીર પર છાગળા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, જેલાખની દવા ન હોય, તે છતાં જુદીજ દવાથી કબજિયાતમાં ઝાડો થાય છે, મસા ચમત્કારીક રીતે જતા રહે છે. દરયાઈ લડાઈની ક્ષેત્રથી ખલાસીનો ચામડીનો કહેડ (scurfy) જતો રહે છે, “હડખુ કુતરું આવ્યું.” “આગ લાગી.” એવી રીતે દરદીને ખીવાડવાથીજ નજલાનો સોજો (gouty swellings) નિકળી જાય છે. આ દરેક બનાવો બન્યા છે પણ તેઓ કેટલી વખતે જવલેજ બને છે, જ્યારે દરદીનાં મનની થોડી ઘણી સારી માઠી અસરો તો હમેશાં બને છે.

જ્યારે એક માણસ આ વિચાર ખરાબર સમજી શકે છે કે ઉત્પન્ન કરવાના કાનુનથી મન શરીરની સઘળી ચીજ પર સત્તા ભોગવે છે, અને

જે આરીક ફેરફાર અવયવમાં થાય છે તે મનની સ્થિતીનું જાહેર થવું છે, ત્યારે જે બનાવેલી આગળ સમજ પડતી ન હતી તે ખુલ્લી રીતે સમજ પડે છે. સચ્ચાઈની નજરે આ વિગતો જોતાં સમજ પડે છે કે કેવી રીતે મનના જુસ્સા જે વિચાર શક્તિથી થાય છે તે શરીરના પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરફાર કરે છે; કેવી રીતે શીકર ચિન્તા કાળા બાળને સફેદ બનાવે છે; કેવી રીતે ધાસ્તી એક માતાનાં દુધને ઝેહેરી બનાવે છે; કેવી રીતે મનનું ઉસકેરાવું અથવા મનની ફિકર ચિન્તાની હેરાનગતી પોતાની નાશકારક અસર ભેંજના અવયવપર કરે છે; કેવી રીતે માતાનાં ભેજન પર પડેલો છાપ, પેટમાંનાં બચ્ચાંની ઉપર પડે છે; કેવી રીતે ઉડતા રોગો ધાસ્તીથી અને વિચારની અસરથી પંથરાય છે? જે ચીજની મનમાં શીકર કર્યે છીયે તે શરીરમાં જાહેર થાય છે.

શારીરીક દેખાવો તો ફક્ત મનનાં કારણો અથવા ઇચ્છાશક્તિ છે કે જે ખરેખર સઘળી ચાલુ ક્રિયા કરે છે અને તેઓના બહારના આકાર અથવા કુદરતી જડ થવું છે. શારીરીક અસરો કાંઈ બહારના સાંધનોથી થતી નથી પણ અંતરમાંથી (internal) અને તેને લગતા મનના સાંધનોથી છે. જ્યારે અંતરમાંની શક્તિ, બુદ્ધિબળ અથવા ઇચ્છાશક્તિ (the will) ને ખિલવવામાં આવશે અને અંતરમાંથી કામે લગાડવામાં આવશે ત્યારે બહારનાં સાંધનો, શારીરીક ઉપાયો અને દવાઓની કાંઈ પણ જરૂર રહેશે નહીં. આથીજ માનસિક શાસ્ત્રીઓનો નિયમ છે કે દુઃખદરદનું કારણ અને સાજું થવું હમેશાં મનથીજ છે.



પ્રકરણ ૩ જી.

છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ.

આગળાં પ્રકરણોમાં મનની જુદી જુદી રીતે તપાસ કીધી હતી. પ્રથમ મન શાનું બનેલું છે તે જાણ્યું છે. મન વિચાર શક્તિ, લાગણી

અને ઇચ્છાશક્તિનું બનેલું છે. મનના એ ત્રણે તત્વ, ઇંદ્રિય યાને હવાથી પણ સુક્ષ્મ પદાર્થમાં ધુળરી કરી પોતાનું કાર્ય કરે છે. વિચારશક્તિ જે મનના બંધારણનો મુખ્ય તત્વ છે તેની તપાસ કીધી હતી. વિચાર શક્તિ એ એક બળ (force) છે અને વિજ્ઞાની લોહચુંબીક બળ કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે વિચાર ક્યેં છીએ ત્યારે આપણે ઇંદ્રિયમાં સુક્ષ્મ આકારો ઉત્પન્ન ક્યેં છીએ. આપણે વાંચી ગયા કે વિચાર શક્તિ એ એક મહા બળવાન શક્તિ છે. ત્યાર પછી મનનું સ્થળ તપાસ્યું અને માલમ પડ્યું છે કે ભેળું કાંઈ મનનું મુખ્ય સ્થળ નથી, કારણ કેટલાંક જનવરોમાંથી ભેળું કાપી કાઢ્યાં અને કેટલાંક જીવજંતુમાંથી ભેળ જોવો કાંઈ પણ અવયવ ન હોવા છતાં મન શક્તિ વાપરી શકે છે. મન શરીરના દરેક અણુ (atoms or cells) માં વ્યાપી રહેલું છે. ત્યાર પછી મનના ભાન સાધનાં અને ભાન વગરનાં કાર્ય તપાસ્યાં. શરીરના દરેક અણુ પોતાનું નિયમીત કાર્ય આપણાં ભાન વગર કરે છે. આપણાં શરીરનું બંધારણ અને રક્ષણ આપણાં ભાન વગર થાય છે, આપણાં ખોરાકમાંથી લોહી અને માંસ પણ આપણાં ભાન વગર થાય છે. શરીરશાસ્ત્રનો બારી-કીથી અભ્યાસ કરતાં માલમ પડે છે કે શરીરના દરેક અણુ ચોક્કસ ભાન અથવા મનશક્તિ ધરાવે છે, જે આપણાં ભાનથી તદ્દન વેગળું છે યાને આપણાં મનનાં બે સ્વરૂપ છે. એક છુપું યાને સાધારણ ભાનથી વેગળું ભાન આપણામાં છે, જે શરીરનું નિયમીત કાર્ય કરે છે અને આપણાં શરીરનું રક્ષણ કરે છે. ત્યારપછી આપણે હીપનોટીઝમમાં પડેલા માણસ, ઉંઘમાં ચાલતા અને કાર્ય કરતા માણસો અને કવિઓ, શીલસુદેશ, અને શોધકો આ ભાન વગર કેટલીક વખત અદ્ભુત મનશક્તિ જાહેર કરતા હતા તેઓનાં કાર્ય તપાસતાં માલમ પડે છે કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે, એક છુપું અને બીજું જાહેર. જે છુપું (subjective) મન છે તેની અંદર મહાન શક્તિઓ છુપાયેલી છે જે સુચના શક્તિ (suggest-

stion) થી બહાર પ્રગટી નિકળે છે. ત્યાર પછી આપણે એ છુપાં મનની ચમત્કારીક અને ભેદી ખાસ્યતોની દાખલા દલીલ સાથે તપાસ કરી શકી હતી. જાહેર મન તે આપણું તે ભાન છે, જે વડે આપણે ભાન સાથનાં દરેક કાર્યો કર્યે છીએ. પણ આપણું આ ભાન જતું રહે છે ત્યારે એ જાહેર મન જતું રહે છે અને છુપું મન તે વખતે જાહેર થાય છે. છુપું મન પોતાનું કાર્ય છુપું કરે છે અને જ્યારે જાહેર મન અથવા આ ભાન જતું રહે છે ત્યારે જ જાહેર થાય છે. આપણે કેટલાક અખતરા તપાસ્યા છે, જેથી માલમ પડ્યું છે કે છુપું મન આપણે જેમ્ની કાંઈ જોઈએ છીએ, કામ કર્યે છીએ તે સઘળાંની નોંધ લે છે. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ પર કાબુ ધરાવે છે. શરીરનું રક્ષણ અને સઘળું નિયમીત કાર્ય છુપાં મનથી જ આપણાં ભાન વગર થાય છે, એ છુપાં મન પર જે કાંઈ સુચના કરવામાં આવે છે તે વફાદારીથી પાર પાડે છે. ત્યાર પછી સુચનાશક્તિ (suggestion) શું છે તે નક્કી કરી હતું. સુચનાશક્તિ મનની લગતી એક મોટી શોધ છે. દુન્યામાં દરેક કાર્ય સુચનાશક્તિથી થાય છે. જે કાંઈ જોઈએ છીએ તે સુચના થાય છે અને જ્યારે તે સુચના લઈએ છીએ ત્યારે જ કાર્ય થાય છે. સુચના શક્તિ છુપાં મન ઉપર ચમત્કારીક અસર કરે છે. ભાન વગરની સ્થિતી જેવી કે હીપનોટીઝમ અને ઉંઘ, જેમાં છુપું મન જાહેર થાય છે, તે વખતે સુચનાશક્તિ કેટલી બળવાન અસર કરે છે તે દાખલા સાથે તપાસ્યું હતું. એક માણસને હીપનોટીઝમની ઉંઘમાં નાખવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં આવી કે તારા હાથ પર છાગળા પડશે તો જાગૃત થતાં તે પર છાગળા પડ્યા. બીજાને કહેવામાં આવ્યું કે આ દોષ્ટ્યું બહુ જ ગરજ ગરમ છે તો થંડું હોવા છતાં તે ગરમ લાગ્યું. આ અખતરા પરથી સાબિત થાય છે કે છુપાં મનને કાંઈથી સુચના કરવામાં આવે છે તો તે વફાદારીથી બળ લાવે છે. ત્યાર પછી સુચનાશક્તિ છુપાં મન પર ઉંઘમાં કેવી અસર કરે છે તે

તપાસ્યું હતું. આપણે જાણ્યું છે કે ઉધ અને હીપનોટીઝમ એ બન્ને આપણાં મનની એકસરખી સ્થિતી છે. હીપનોટીઝમમાં સમો માણસ ઉધમાં નાંખે છે બ્યારે ઉધમાં આપણે પોતે આપણાપર હીપનોટીઝમ કરી પોતાને ઉધમાં નાખ્યે છીએ. તેથી ઉધમાં પણ છુપું મન જાહેર થાય છે અને તે પર જે સુચના કરવામાં આવે છે તેપર અસર કરે છે. જો એક માણસ દુઃખી દરદી હોય અને ઉધમાં તંદરોસ્ત છે એવી સુચના કરવામાં આવે તો તે તંદરોસ્ત બની શકે છે, વળી જો તે દુર્ગુણી હોય તો સદ્ગુણી પણ બને છે અને માફી ટેવોને બદલે સારી ટેવોની સુચના કરવામાં આવતાં માફી ટેવો દુર થાય છે. છુપી મનશક્તિ ખીલવાની જે પણ સુચના કરવામાં આવે તો તે છુપી મનશક્તિ અબ્યાસ કરવાને માટે ખીલે છે. ઉધમાં પડતી વખતે એક માણસ પોતાને થોડી સુચના કરી ઉધે છે તો સહવારે ઉડતાં તે સુચનાની અસર માલમ પડે છે. આ રીતેજ માણસ ઉધમાં દુઃખ દરદ મટાડે છે, છુપી મન શક્તિ ખીલવે છે અને માફી દુરગુણી ટેવ સાજી કરી શકે છે. કાંઈખી યોજના અથવા વિવાદ-વિષય (problem) માં ગુચવાડો પડે તો સુતી વખતે તેનો દૃઢ વિચાર કરી સુધ્ધિ જવાથી ઉધમાં તેનો ગુચવાડો દુર થાય છે, કારણ છુપું મન એ વખતે જાહેર થાય છે, તેથી તેને જે સુચના કરવામાં આવે છે તે બળવે છે. સાધારણ લાનમાં યાને જાહેર મન હોશમાં હોય છે તો તે વખતે તેને કાંઈ ભુલાવો ખવાડી અથવા સુસ્ત બનાવી કોઈખી સુચના મનાવવામાં આવે છે તો તે છુપાં મન પર તુરત અસર કરી શકે છે. આપણે કેટલાક દાખલા તપાસ્યા તેમાં એક સ્ત્રીને તામોટાં ઝેરી છે એમ મનાવવાથી ઝેર ચઢ્યું હતું. એક માલી અને માસ્ટરને છોડરાઓએ ભુલાવો ખવાડી મનાવ્યું તેથી તે સાજાં હોવા છતાં માંદા પડ્યા. એક કેદીને દાક્ટરોએ સુચના છીધી કે તેનું લોહી કાઢી નાખી મારી નાંખવામાં આવશે એમ કહી ભુલાવો

ખવાડી તેનું લોહી કાઢવાના દરેક ઢેંગસોંગ કીધાથી તે તુરત મરણ પામ્યો. આ દાખલાપરથી સાબેત થઈ શકે છે કે જેવું માણસ માને છે તેવું તે છે અથવા થાય છે. (Just as a man thinks, or believes, so he is or so he becomes.) આ સઘળા દાખલા પરથી માલમ પડે છે કે સુચના શક્તિ જાહેર મનને સુસ્ત બનાવી અથવા લુલાવેા ખવાડી કાંઈ મનાવવામાં આવે છે ત્યારે તે છુપાં મનપર અસર કરી ચમત્કારીક અસર કરે છે.

ત્યાર પછી આપણું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવપર કેવી અસર કરે છે તે તપાસ્યું. માનસીક શાસ્ત્રીઓ પ્રો. જેમ્સ, ટયુક, રીબોટ, દુન્ને-ઓફ-બોલો વગેરેની દલીલ અને પુરવાથી આપણે જાણ્યું છે કે આપણું કાંઈપી રીતનું ભાન, અથવા વિચાર ફક્ત ચેહેરાના માંસરજીભુ (muscles) પર હિલચાલ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ શરીરના દરેક ભાગમાં એક વિચાર હિલચાલ કરે છે અને તેથી ચેહેરાપર અને આખાં શરીરમાં આપણે ફેરફાર કરી શકીએ છીએ. ધ્યાન અથવા મનન યા દરયાફત ચેહેરાના માંસરજીભુપર અસર કરે છે. ગમગીની ચેહેરા અને હોજરીના રસ વીગેરે પર અસર કરે છે. ગુસ્સો હૃદયપર અને તેથી લોહીપર અસર કરે છે. શરમના વિચારો નેસના જ્ઞાનતન્તુ vaso dilatory and vaso constrictor પર અસર કરી નસમાં લોહીનું વહેવું કરે છે. સ્વાદીષ્ટ ખોરાકનો વિચાર મોહમાં થુંકે ઉત્પન્ન કરે છે. ગુસ્સો અને ગમગીની કલેજાંપર અસર કરી પીત્ત વીકાર (Bile) ઉત્પન્ન કરે છે. ભારે દુઃખ અને આફત એક દિવસમાં કાળા વાળ સફેદ કરી નાખે છે. આ સઘળા બનાવના દાખલા તપાસતાં માલમ પડે છે કે વિચાર અથવા મનશક્તિ શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવપર અસર કરે છે. જ્ઞાનતન્તુ, હૃદય, હોજરી, નસ, માંસરજીભુ અને વાળ ઉપર પણ અસર કરે છે. ત્યાર પછી આપણું મન દુઃખ દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તખીબોએ આપેલા દાખલાપરથી પુરવાર કીધું હતું.

અમેરીકાના એક માનસીક રસાયણી (Psycho-physicist) ના અખતરાપરથી આપણે જાણ્યું છે કે દરેક ખરાબ વિચારો ચોક્કસ, જાતનાં ઝહેર શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે, જે સીલેનીક એસીડ (Selenic acid) ના અખતરાપરથી માલમ પડે છે, ગુસ્સો, ખીજવાતભર્યો સ્વભાવ, ગમગીની, શીકર, ચીંતા આપણાં શરીરમાં ઝહેર ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી દરદો થાય છે. પ્રો. ડૉ. કલાઉસ્ટન, ડૉ. સ્કોશીલ્ડ, પ્રો. ડૉ. રોલીસ્ટન, ડૉ. સ્નો વિગેરેના કેટલાક દાખલા જેમાં મનની અસરથી, કેનસર, મીઠી પીસાળ, ગુરડાનાં દરદ, હૃદયનાં, ફેરસાંના, ગર્ભસ્થાનનાં, દસતાનનાં, હોજરી વીગેરેનાં દરદ થાય છે તે પાછળાં પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. આ સઘળા દાખલા દલીલપરથી આપણે જાણ્યું છે કે મન સ્વચ્છ નહીં રહ્યાથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

સાર પછી આપણે મન દરદો કેમ સાજાં કરે છે તેના પણ ખરા અનેલા દાખલ આપ્યા હતા, તે પરથી તપાસ્યું હતું કે ગમે તેવી જોરા-વર દવા પણ મનશક્તિ વિના કાર્ય કરતી નથી, એટલુંજ નહીં પણ દવાનો ગુણ પણ ફેરવી નાખે છે. આપણે દાખલાથી તપાસ્યું હતું કે ઉંઘની ગોળીને જોલાબની ગોળી માની તેથી ઝાડો થયો હતો અને જોલા-બની ગોળીને ઉંઘની માની તેથી ઉંઘ આવી હતી.

એક સ્ત્રીને બાટલીમાં પાણી ભરી આપી તે બહુજ કિમતી દવા છે એમ સમજાવી તાકીદથી આપવાથી શરીરના દરેક અવયવના દરદનો દુખારો મટી ગયો હતો.

એક માણસ આગગાડીમાં સંધીવાની સખત તાવ (Rheumatic fever) થી પડેલો હતો તેટલાં ગાડીને અકસ્માત થવાની ધાસ્તીથી તેનું દરદ તદન સાજું થઈ ગયું હતું. એક સ્ત્રીને એવુંજ દરદ ડાકટરે દઝાડી મેળવાથી સાજું કીધું હતું. એવા ઘણાક દાખલા આગળાં પ્રકરણમાં તપાસ્યા જેમાં મનની અસરથી દરદો જલદી સાજાં થયાં હતાં.

કેટલાક તખીબોનું એવું મત છે કે મનની અસરથી જે દરદો થાય છે, (functional diseases) તે સાળાં થઈ શકે પણ જે દરદો અવયવના બગાડથી (organic disease) થાય તે મનશક્તિથી સાળાં થાય નહીં. આ વાંધો તખીબોને હોવાથી તખીબોનાં મતથી મટાડવો દરસ્ત છે.

“Most of our distinctions” says Dr. Schofield, “are due to imperfection of our vision or to the limitation of our conceptions, and when very closely looked into, the difference between organic and functional tends to disappear; and as a matter of fact, we are brought to this that no change in function, as well as no action of mind, can ever take place without some corresponding physical alteration of the structure”

આ તખીબનાં મત પરથી માલમ પડે છે કે અવયવનાં કાર્યથી ઉત્પન્ન થતાં દરદ તેમજ ખુદ અવયવના બગાડી જવાથી ઉત્પન્ન થતાં સર્વે દરદો સાળાં કરવાને મન-શક્તિ શક્તિવાન છે.

ઉપર દરશાવેલા દાખલા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે મનથી દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાળાં પણ થાય છે. પણ સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે સધળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાળાં થયાં તે આપણાં ભાન વગર યાને દરદીની મરજી વગર થયાં છે. દરદીએ પોતાની મરજીથી અથવા મનશક્તિ મરજી પ્રમાણે વાપરીને સાળાં કીધાં નથી પણ ચોક્કસ સંબંધે અને બનાવે ભાન વગર સાળાં કીધાં છે. જે મરજીથી મનશક્તિ વાપરી દરદ સાળાં કરીએ તોજ દરદપર કાણુ રાખી શકાય?

આથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાળાં થાય છે તે બંણે છીયે પણ દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે અને

કેમ સાળાં થાય છે તેનું આપણને લાન હોતું નથી યાને કાંઈ છુપું લાન અથવા મનશક્તિ છે, જે શરીરમાં આપણાં લાન વગર દરદ ઉત્પન્ન પણ કરે છે અને સાળાં પણ કરે છે. આ ઉપરથી સાબેત થાય છે કે છુપું મનજ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે અને સાળાં કરે છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં વાંચી આવ્યા તેમ છુપાં મનપર સુચના શક્તિથી કાણુ મેળવાય છે તેથી સુચના-શક્તિનાં બળથી આપણી મરણ પ્રમાણે દરદ સાળાં કરી શક્યે.

પ્રથમ છુપું મન દરદો સાળાં કરવા કેવો ગુણ ધરાવે છે તે તપાસ્યે. શરીરની રચનાનો બારીકાથી અભ્યાસ કરતાં માલમ પડે છે કે આપણું શરીર દરદોની સામા થવાની અથવા સાળું કરવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. દાખલા તરીકે જો આપણને નાનો જખમ થયો હોય તો તેની ઉપર પોતાની મેળે પડ બંધાશે, પછી તે પડ નિકળી જશે, અને નવી ચામડી પોતાની મેળે આવશે. દવા દાડ વગર આ સઘળું થાય છે. જો એક હાડકું ભાગ્યું હોય તો કાંઈ પણ દવા વગર પોતાની મેળે સંધાઈ જાય છે. જો સરદી થઈ હશે તો તુરત બે ત્રણ દિવસમાં નિકળી જશે. દવા દાડ વગર મનની ચોક્કસ અસરોથી દુઃખ દરદો પોતાની મેળે ચમત્કારીક રીતે સાળાં થાય છે. આ પરથી માલમ પડે છે કે આપણું શરીર દુઃખ દરદો સાળાં કરવાને કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. એ કુદરતી શક્તિને વૈદકશાસ્ત્રીઓ, “the self-preserving instinct” કહે છે અને માનસીક શાસ્ત્રીઓ એને છુપાં મન તરીકે ઓળખે છે. ઝકટરો કાંઈ દરદો સાળાં કરતા નથી, પણ એ છુપાં મનની અસરથી સાળાં થાય છે. તખીઓ તો ફક્ત એ છુપાં મનને પોતાનું કાર્ય કરવાને સવળતા કરી આપે છે. આવાજ વિચારોથી પ્રેરીસની વૈદક કોલેજ પર એક લેખ કાતરયો છે કે, “મેં જખમને મલમ પટો કીધો પણ ખુદાએ રૂબવ્યો છે.” હીપોક્રેટીઝ નામનો શીલસુદ્ધ કહે કે, “દરદોનો સર્વથી મોટો તખીબ કુદરત છે.” સીડનહમ લખે છે કે, “આપણી બુદ્ધિ કહે છે કે, દરદ એ કાંઈ નહીં પણ કુદરતનો મોટી

કોશેશ છે, જે વડે દરદીની તંદરોસ્તીને માટે શરીરનો દરેક અગાડો બહાર નિકળી જાય છે.”

૩૦ એ. એચ. ડક્ટર જણાવે છે કે, આજે લાંબો વખત થયાં એવું માનવામાં આવે છે કે દરદની સામા થવાની અને તેથી સામા થવાની શક્તિ શરીર ધરાવે છે. જ્યારે શરીરમાં કાંઈ ઝેહેરી ચીજ જાય છે તે કાઢી નાખવા શરીર કેવી કુદરતી કોશેશ કરે છે? જો શરીર દરદ-માંથી પાછું તંદરોસ્ત હાલતમાં આવવાનો કુદરતી ગુણ નહીં ધરાવતું હોય તો દરદ સાબું કરવાનો દરેક હુન્નર ફેકટ છે.

૩૦ એમ બ્રુસ પણ એવું જ મત આપે છે: “The body does possess a means and mechanism for modifying influences which it cannot directly overcome.”

૩૦ સ્કોશીલ્ડ લખે છે કે, “શરીરના જુદા જુદા ભાગપર જે બુધ્ધિબળ (intelligence) સત્તા ભાગવે છે તેનો બહુજ થોડો ખ્યાલ શરીરની રચણા (physiology) નું પુસ્તક આપે છે. આપણાં હાડકાં એ બુધ્ધિબળથી દુઃખદરદોની વખતે જે ભાગને lime (હાડકાંનો ચુનો) ની જરૂર પડે છે, તે ભાગને તે જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં પુરો પાડે છે.”

This selective action of the “organism” forms no part of any property of matter but is, essentially a psychic quality; in short nothing but the action of the unconscious (subjective) mind. The swarming of leucocytes after bacteria and the purposive manner in which they work their way to the seat of war, speak of the intelligence and protective mechanism of the body of which innumerable other instances might be adduced.

આનો સાર એ છે કે શરીરના અવયવ પોતાને લગતી ચીજો ખોરાકમાંથી અને શરીરમાંથી પસંદ કરી લે છે કે દરેક અવયવ ચોક્કસ પ્રકારનું શુદ્ધિબળ દેખાડે છે. જ્યારે શરીરમાં ખરાબ જંતુ જાય છે ત્યારે તેઓને મારી નાખવા શરીરમાંના કોષો (cells) આણુ તે જંતુઓ આગળ એકઠાં થઈ તેઓ સાથે જે લડત ચલાવે છે તે પરથી માલમ પડે છે કે શરીર દુઃખ દરદ સામે બચાવ કરવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. શરીરની ઠંડી ગરમી પણ શરીરની હાલતના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી થાય છે. શરીરમાં જે કાંઈ ઝેરી ચીજ હોય છે તો તે ઝેર બહાર કાઢી નાખવા શરીરમાં ખુબ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે એટલે આપણને તાવ આવે છે તેથી તે ઝેર બહાર નિકળી પડે છે.

જો પાચનશક્તિ બગડી હોય તો ઉલટી અને ઝાડો થાય છે, જેથી પાચન થતો ખોરાક શરીરને નુકશાન કરે નહીં અને બહાર નિકળી જાય છે. જો ફેફસાંમાં કાંઈ ઇજા થઈ હોય અથવા બલગમ વિગેરે જમાવ થયો હોય તો તુરત ખાંસી થાય છે, અને ફેફસાંમાંથી સઘળું ખોંખોં થઈ બહાર નિકળી જાય છે. જો નાકમાં કાંઈ ગયું હોય તો છીક આવે છે તેથી તે બહાર નિકળી જાય છે. જો જ્ઞાનતંતુ બહુજ ઠાકી ગયાં હોય તો ખુબ ઉધ આવે છે જેથી જ્ઞાનતંતુને આશાયશ મળે છે. જો જખમ થયો હોય તો તેને રૂઝવા જોઈતી ચીજ કુદરત પુરી પાડે છે. શરીરના રક્ષણનું આ સઘળું કુદરતી કાર્ય કાંઈ સાંચા કામની માફક થતું નથી, પણ શુદ્ધિ બળ ધરાવતી મનશક્તિથી થાય છે અને એ મનશક્તિ આપણાં મનથી વેગળી છે અને પોતાનું કાર્ય આપણાં ભાન વગર છુપું કરે છે. તેથીજ આપણે એ મનશક્તિને છુપા મનથી ઓળખ્યે છીએ. એ છુપું મનજ શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને દરદો સાબ્જ કરે છે. ડૉ. સ્ટોપીલ્ડ જણાવે છે કે “But for this marvellous power, a morbid disturbance once set up would inevitably continue to

the point of annihilation; for treatment addressed to the living body is absolutely meaningless except as an appeal to such powers of resistance as a patient possesses." જો શરીર સાબું થવાની કુદરતી શક્તિ નહીં ધરાવતું હોય તો શરીરમાં બગાડો થતાં તેનો નાશ થઈ જાય. દવા દાઝ જેવા પદાર્થ શરીરપર અસર કરવાને શક્તિવાન નથી, પણ છુપી મનશક્તિજ એ દવાનો ઉપયોગ કરી અવ્યવને સુધારે છે.

આ સઘળી દલીલપરથી માલમ પડે છે કે છુપું મન દરદો સાબું કરવાને કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. આપણે જે કરવાનું છે તે એજ કે છુપાં મનને પોતાનું કાર્ય કરવા સવળતા કરી આપવી. એ સવળતા કરવાના બે ઉપાય છે. એક તો દવાદાઝથી અને બીજો મનશક્તિથી. આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં વાંચી ગયા તેમ દવા મનશક્તિને નબળી કરી નાખે છે, કારણ દવાદાઝથી છુપાં મનને હિંકેરવાથી આ કાર્ય કુદરતી થાય છે, જેથી છુપાં મનની શક્તિ નબળી પડી જાય છે અને શરીરનાં કાર્યો ફેરવાઈને અકુદરતી બને છે, તેથી શરીર મનનાં અંકુશમાં રહેતું નથી અને દુઃખ દરદો વધે છે, અને કેટલીક વખત દવાદાઝ પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી. જ્યારે મનશક્તિ પળવારમાં શરીરમાં ફેરફાર કરી નાખે છે. મનશક્તિ દવાદાઝ કરતાં બહુજ બળવાન છે. દાખલાપરથી જોયું છે કે વરસો સુધી જે દરદોમાં દવા દાઝથી ફેર પડતો ન હોય ત્યાં મનશક્તિ પળવારમાં ફેરફાર કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ આગળ ચાલતાં જોઈશું કે મોતનાં બિંદાનાં પર પડેલાં, આશા વગરનાં આદમી પણ મનશક્તિના બળથી ધણાં જલદી સાબું થઈ જાય છે.

સઘળા દાખલા દલીલ સાથે આપણે તપાસ્યું છે કે દરેક દરદોમાં છુપું મન તે સાબું કરવાને ચાલુ કોશિશ કરે છે, પણ આપણે દુઃખ દરદોના ગમગીન વિચારોથી અને આપણું ધ્યાન દુઃખ દરદોપર રોકી રાખવાથી તે પુરતું અસર કરતું નથી. જો છુપાં મનને દરદો સાબું કર-

વાને સવળતા કરી આપવામાં આવે તો તે તુરત પોતાનું બળ દેખાડી આપે છે. છુપાં મનને કેવી રીતે સવળતા કરી આપવી તે હવે તપાસ્યે.

છુપું મન પોતાનું કાર્ય છુપું કરે છે યાને આપણી મરજી વગર કરે છે તે દાખલા સાથે તપાસ્યું છે. હવે એ છુપાં મનને આપણી મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરાવી દરદ કેમ સાળાં કરવાં તે જાણવું અવશ્યનું છે. આપણે દાખલા દલીલો સાથે જાણ્યું છે કે છુપાં મન પર સુચનાશક્તિ ચમત્કારીક અસર કરે છે યાને સુચના શક્તિથીજ એ છુપાં મન પાસે મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરાવી શકાય છે.

સુચનાશક્તિથી એક માણસનું મોત ઉપજે છે અથવા જીંદગીનો ઉદય થાય છે. એક સ્ત્રીને તાંમોટા ઝેરી છે એવી સુચના કરવાથી એહેર ચઢ્યું અને મરી ગઈ. બીજી સ્ત્રીને ફક્ત પાણી આપી કિમતી દવા છે એમ મનાવી તેણીનાં સઘળાં અવયવનાં દુઃખ દરદો સાળાં કરવામાં આવ્યાં હતાં. ત્યારે જે પણુ દરદો સાળાં કરવામાં આવ્યાં હતાં તેમાં કાંઈને કાંઈ સુચના આડકતરી રીતે કરવામાં આવી હતી; પછી તે સુચના દવાનાં આધારમાં યાતો કોઈ તખીબની કિર્તીથી યકીન ઉત્પન્ન થવાથી. કોઈબી રીતે દરદો સાળાં કરવાને મનને કોઈબી રીતની સુચનાની જરૂર છે. બીજું આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં દાખલા સાથે તપાસ્યું છે કે એક મન બીજાં મન પર અસર કરી શકે છે. એક મન બીજાં મન પર કેમ અસર કરે છે તેનો પુરતો અભ્યાસ કરી યુરોપના કેટલાક ડોક્ટરો અને હીંદુસ્થાનના કેટલાક યોગીઓ બીજાં માણસોનાં દરદો સાળાં કરે છે. કેટલાક પેગમ્બરો, મહાત્મા રૂશીઓ મનની આવી અસરનું જ્ઞાન ધરાવતા હોવાથીજ લોકોને ફક્ત હાથ ફેરવી દરદો સાળાં કરતા હતા. મનની અસરથી દરદો સાળાં કરવાની રીત કાંઈ હાલ નવી નથી, પણ આપણા પેગમ્બરોના જમાનાથી આ રીતે દરદો સાળાં કરવાનું ચાલુ છે.

હવે આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીર પર કેમ

કરવી યાને શરીરપર કાણુ કેમ મેળવવો તે તપાસ્યે. કેટલાકમાં શક ઉત્પન્ન થશે, કારણુ આપણે શરીરપર રોજ મરજી વાપર્યે પણ આપણી મરજી વિરૂધ્ધ રોજ શરીર પોતાનું કાર્ય કરે છે. આપણે શરીરપર કાણુ મેળવી શકતા નથી તેનું કારણુ એટલુંજ કે આપણા શરીરને આપણી મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરવાને આપણે કેળવ્યુંજ નથી. શરીરપર આપણાં મનનો જે હક છે તે હક આપણે ભોગવતાજ નથી. શરીરને જો જરા પણ અડચણ થાય છે તો તુરત દવાનો ઉપયોગ કરી દરદ સાબું ક્યેં છીએ, પણ મનનો ઉપયોગ કરતાજ નથી. મનની સત્તા શી છે તે આપણે સ્વીકારતાજ નથી. આપણે એવી રીતે જીંદગી ગુજર્યે છીએ કે આપણું મન આખો વખત બહાર રોકાયેલું રહે છે અને શરીરથી વેગળું રાખ્યે છીએ. શરીરને એકલું રાખી તે જે કામ કરે છે તેની ઉપર ધ્યાન રાખતા નથી. જો એક માણસ એક એકાંત જગામાં બેસી પોતાની નાની આંગળીપર પોતાનું ધ્યાન રોકી રાખે તો થોડા વખતમાં તેમાં ફરતું લોહી અને થતા ફેરફારની લાગણી તેને થશે. આપણાં લાન વગર કાર્ય કરતાં જ્ઞાનતંતુના ચક્ર (reflex nerve centre) ને આપણી મરજી પ્રમાણે કેળવી શકાય છે.

એક દાખલો લઈએ. એક સ્ત્રી પીયાનો અથવા હારમોનીયમ વગ્ગડતાં શિખે છે ત્યારે પેહેલાં તેણીને બે ચીજ પર ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો ચાવીપર ચોક્કસ આગળું મુકવું અને બીજું તો ચોપડીમાં જોવું અને વાંચવું. એકઠી વખતે આ બન્ને કાર્ય સાથે કરતાં પહેલાં ધોંટાળો થાય છે, પણ એમ ચાલુ ટેવ પાડવાથી તે સ્ત્રી ફક્ત ચોપડીમાં જુવે છે અને તેણીનાં આંગળાં પોતાની મેજે ચોક્કસ ચાવીઓ પરજ પડે છે. હવે તેણીને આંગળાંપર ધ્યાન આપવાની જરૂર પડતી નથી. હાથને આ રીતની કેળવણી મળે તે કાંઈજ નહીં પણ જ્ઞાનતંતુને કેળવણી આપવા જેવું છે.

બીજો દાખલો લઈએ. એક બચ્ચું નાનું હોય છે ત્યારે તેને ચાલતાં આવડતું નથી. તે ચાલવા જાય છે અને પડી જાય છે. તેનું ભેજું તેના

જ્ઞાનતંતુને હોકમ કરે છે કે, એમ ચાલવું પણ તેના જ્ઞાનતંતુ તે રીતે કેળવાયલાં ન હોવાથી તેની મરજી પ્રમાણે કરતાં નથી, પણ રફતે રફતે જ્યારે તે જ્ઞાનતંતુને તેવી કેળવણી મળે છે ત્યારે તેની મરજી પ્રમાણે ચાલી શકે છે. લોકોને તમે બાઈસીકલપર બેસતાં જોવો છો ત્યારે તમને વિચાર આવતો હશે કે તેઓ પડી કેમ નથી જતા. વલસાડનો એક મોખેદ ગામથી આવ્યો ને કહેવા લાગ્યો કે એ બાઈસીકલપરથી પડી કેમ જતો નથી, એમાં કાંઈ પણ હોવું જોઈએ; પણ તેને જણાવવામાં આવ્યું કે તે એ પ્રમાણે બેસતાં શિખવાથી બેસે છે પણ તે તેના માનવામાં ઉતરી શક્યું નહીં.

કેટલાકોના હાથ કપાઈ ગયા હોય છે તો પગ વડે ખાય છે, લખે છે. ક્રાન્સનો જાણીતો ચીતારો સીઝર હુકારનેટ બંને હાથ વગરનો જન્મ્યો હતો. તે પોતાના પગો આપણા હાથ કરતાં સરસ રીતે વાપરી શકતો હતો. તે પગવડે ચિત્રો એવી સરસ રીતે પાડતો હતો કે તે એક નામીયો ચીતારો થયો અને ઘણાંક ઇનામો તે જીતી જતો હતો.

ત્યારે આ દાખલાઓપરથી માલમ પડે છે કે કોઈ ભાગના જ્ઞાનતંતુને કેળવવામાં આવે છે તો પછી આપણી મરજી પ્રમાણે કામ કરે છે. કેટલાક માંસરજળુ આપણી મરજી પ્રમાણે કામ કરતાં નથી જેવાં કે કાન. આપણે કાન હલાવી શકતા નથી, પણ જનવરો કાન હલાવી શકે છે. આપણે ચામડી હલાવી શકતા નથી, પણ જનવરોના શરીરને કાઈ પણ લાગે છે તો આખી ચામડી હલાવે છે. આતું કારણ એટલુંજ કે આપણી જીંદગી ગુજરવાની રીત એવી છે કે એ સઘળાંને કેળવણી મળતી નથી.

જ્યારે શરીરના કોઈખી ભાગને કેળવણી મળતી નથી ત્યારે તે ભાગપર છુપું મન અસર કરે છે. આપણે તપાસી ગયા તેમ છુપાં મનપર સુચના-શક્તિ (suggestion) કાંચુ ધરાવે છે, તેથી સુચનાશક્તિથી આપણે મરજી પ્રમાણે કોઈખી ભાગપર અસર કરી શક્યે. કેટલાકોમાં શંકા ઉત્પન્ન થશે કે ચોક્કસ ભાગપર આપણે વિચાર કર્યો તો તેમાં શું ફેરફાર થાય ?

આપણે પેહેલાં પ્રકરણમાં તપાસ્યું તેમ વિચારશક્તિ એ એક બળ છે, અને એ બળ કોઈ પણ ચીજ પર અસર કરી શકે છે. દુઃખ દરદોની વખતે દુઃખ દરદોના વિચારો અથવા દુઃખ દરદ પર આપણું ધ્યાન રહે છે તો દરદ સાબું થતું નથી પણ વધે છે, તેના દાખલા તપાસ્યે.

શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો, મનની ચોક્કસ સ્થિતિને મનની રચનાનાં શાસ્ત્ર (Mental Physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (attentiveness) થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્કસ ભાગ પર એકાગ્રહતા અથવા ધ્યાનથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોક્કસ સ્વભાવવાળા માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ડોક્ટર ડબ્લ્યુ કારપેન્ટર જણાવે છે કે, “જો શરીરના ચોક્કસ ભાગ પર મનશક્તિ જુસ્સા વગર દોડાવી હોય તે ચોક્કસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહી ફરવાની રીતમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનનાં આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય, એટલુંજ નહીં પણ તે ભાગનાં પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે એએની ઉપર તેઓ બહુ વિચાર કર્યા કરે, તો તેઓનું દરદ વધે છે.”

ડોક્ટર ત્યુકના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામાં આવે તો હોજરીમાં ખોરાકનો ભાર વધારે અથવા પાચણશક્તિ બગડે. એએની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગણી દરેક અવયવમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદય પર વિચાર કીધો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુંચવણમાં નાખે છે. જુસ્સાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે છે, એ ખરૂં છે, પણ જો ફક્ત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે.

જો દરદવાળા ભાગ પર આપણું ધ્યાન હોય છે, તોજ દુઃખ (pain)

ઉત્પન્ન થાય છે, નહીં તો દુઃખ જેવી ચીજ હસ્તી ધરાવતી નથી. એક દાખલો લઈએ. એક છોકરાની દાઢ બહુ દુઃખતી હતી અને તે ખીજાના પર પડી જુમ પાડતો હતો, એવામાં આસેપાસે જુમાજુમ સંભળાઈ કે, “આગ લાગી.” તેના પડોસના ઘરમાં આગ લાગી હતી. પેલો છોકરો ગભરાતનો માર્યો ખીજાનાં પરથી ઉડી આગ જોવા ગયો. તેનું ધ્યાન આગ જોવામાં એવું તો રોકાયું કે તેનો દાંત દુઃખે છે કે નહીં તેનું ભાન રહ્યું નહીં. લડાઈની જુમમાં એક સીપાઈને ગમે તેવા જખમ પડે છે તો લાગતા નથી, પણ જ્યારે લડાઈ બંધ પડે છે ત્યારેજ લાગે છે, કારણ તેનું ધ્યાન લડાઈ પર રોકાયેલું હોય છે. ફક્ત આપણાં ધ્યાનને લીધેજ દુઃખ થાય છે. જો ધ્યાન ખીજા બાજુ રોકાય છે તો દુઃખ થતું નથી.

જોન હન્ટર જણાવે છે કે, “I am confident that I can fix my attention to any part until I have sensation in that part.” એટલે હું ખાતરીથી કહું છું કે જો શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર મારું ધ્યાન રોકી રાખું તો તે ભાગમાં કોઈ પણ લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકું છું.

ત્યારે આ સઘળા દાખલા દલીલ પરથી એમ સાબેત થાય છે કે જો આપણું ધ્યાન શરીરના ચોક્કસ ભાગ પર રોકી રાખ્યે તો તેમાં મરજી પ્રમાણે અસર કરી શક્યે છીએ. જો દુઃખ દરદના વિચારથી દુઃખ દરદ પર ધ્યાન રાખ્યે તો દુઃખ દરદ વધે છે. તેથીજ જો શરીરના ચોક્કસ ભાગને સુચના કરવામાં આવે તો તે ભાગમાં પણ તેવીજ અસર થાય છે. સુચનાશક્તિ એ કાંઈજ નહીં પણ વિચારશક્તિ છે અને પહેલાં પ્રકરણમાં આપણે જણ્યું છે કે વિચારશક્તિ એ ઇંદર નામના એક સુક્ષ્મ પદાર્થનું ધુન્નરી રૂપી બળ છે, તેથી એ બળ હોવાથી શરીરમાં અસર થવીજ જોઈએ. ત્યારે દુઃખના વખતમાં જો કોઈ માણસ દુઃખ દરદનોજ વિચાર કર્યા કરે તો તે દુઃખ દરદના વિચારનું બળ દુઃખ દરદ વધારે છે. સુચના શાસ્ત્ર

(suggestion system) નો પહેલો કાયદો એ છે કે, હંમેશા સારી સુચના કર્યા કરવી. દુઃખ દરદની વેળાએ દુઃખ દરદ પર વિચાર નહીં કરતાં “હું તંદરોસ્ત છું,” એવો વિચાર રાખવાથી શરીરની ગતીમાં ફેરફાર થઈ તંદરોસ્તી વધે છે, પણ ફક્ત “હું તંદરોસ્ત છું,” એવા વિચારથી કોઈ દિવસ પણ તંદરોસ્ત થવાય નહીં, પણ સુચના કરતી વખતે કલ્પનાશક્તિ (imagination) એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ (will-power) એ ત્રણે શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોજ “હું તંદરોસ્ત છું,” એવી સુચના અસર કરી શકે છે. હવે એ ત્રણે શક્તિનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે જાણ્યે.

પ્રથમ “હું તંદરોસ્ત છું.” એ સુચનાને કલ્પનાશક્તિમાં (imagination) માં ફેરવી નાખવી જોઈએ, એટલે તંદરોસ્તીને કલ્પવી જોઈએ. આપણે દુઃખ દરદની હાલત વિસરી જઈ તંદરોસ્ત હોઈએ તો કેવા જોરાવર અને મજબુત હોઈએ અને ખુશાલ હોઈએ તેનાં સઘળાં ચિત્ર મનમાં કલ્પવાં જોઈએ. જોરાવર પહેલવાન જેવા આદમીનો ખ્યાલ કરવો અને આપણે પણ પહેલવાન જેવા છઈએ એવી કલ્પના શક્તિ વાપરવી. આ સઘળા ખ્યાલોને એકાગ્રહ કરવાની જરૂર છે, એટલે આપણે તંદરોસ્ત છીએ, એવી કલ્પના શક્તિનાં ચિત્રનાં ધ્યાનમાં એવું તો પડવું જોઈએ કે જાણે આપણે સ્વપ્ન જોતા હોઈએ તેવી અવસ્થામાં આવી પડવું, અને આપણી કલ્પનાશક્તિ તેમજ એકાગ્રહતાને પુષ્ટી આપવા ઇચ્છાશક્તિ (will power) નો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. એટલે કે તંદરોસ્તી મેળવવા જોરાવર ઇચ્છા અને મરજી દેખાડવી જોઈએ. જેટલી તમારી ઇચ્છા અથવા મરજી બળવાન હશે એટલી જલ્દીથી તમે તંદરોસ્તી મેળવી શકશો. ત્યારે દુઃખ દરદની વખતે ‘હું તંદરોસ્ત છું.’ એવી સુચના કલ્પવી જોઈએ, જ્યાં સુધી આપણે તંદરોસ્ત છીએ એવી સ્થિતિને કલ્પના શક્તિ (Imagination) થી આપણે મનમાં સાંતપણે ચીતાર્યે નહીં ત્યાં સુધી સુચનાશક્તિ

પોતાનું બળ દેખાડતી નથી. તંદરેસ્તીને મનમાં કલ્પવાથી શરીરની ગતી ફેરવાય છે. ૩૦ હુપર કહે છે “Imagination is the only intellectual faculty which exercises a direct influence on the bodily organs. It acts by producing in them or in the parts of the brain with which they communicate the same state which is usually brought about by external objects actually presented to them.”

૩૦ જે. સી. આઉન લખે છે કે, “Imagination is one of the most effectual of physical agencies by which we may modify the condition of health and diseases.”

તંદરેસ્તીને સારી રીતે કલ્પવાથી દુઃખદરદપરથી ધ્યાન જતું રહે છે. જે દુઃખ દરદપરથી આપણું ધ્યાન હટ્યું ન હોય તો, ગાયણુ જેવી બીજી યુક્તિ વાપરવી જોઈએ. જે દુઃખી દરદી આદમી આગળ મધુર અવાજનાં વાજાં અને ગાયણુ રજુ કરવામાં આવે છે તો ખરેખર દુઃખ દરદ પરથી ધ્યાન જતું રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ મધુર રાગણી શરીરમાં શાંતી ઉત્પન્ન કરી લોહીનું ફરવું નિયમીત કરે છે. દુઃખ દરદો સાળાં કરવા માટે બે ચીજની અગત્ય છે; મુખ્ય તો દુઃખ દરદપરથી ધ્યાન જતું રહેવું જોઈએ અને બીજું લોહીનું ફરવું નિયમીત થવું જોઈએ. મનની એ બન્ને સ્થિતિ, મધુર ગાયણુની રાગણી પુરી પાડે છે. જાતજાતની રાગણી લોહી પર જાતજાતની અસર કરે છે. જે લોહીનો ઉકળાત બહુ થતો હોય તો ભેરવી, આશાવરી, ગજલ, પીલુ, એવી રાગણી લોહીનું જોસ ઓછું કરે છે, જે લોહી બહુ ધીમું વહેતું હોય અને લોહીને જોસ આપવો હોય તો તીલાના ધૂપદ, ગત, એવી રાગણી લોહીનું ફરવું જોસમાં કરે છે. આપણાં કમનસીબે ગાયણુની ભેદી અસરોથી દુઃખ દરદો સાળાં કરવાની વિદ્યા આપણામાંથી ગુમ થઈ ગઈ છે. જેઓએ મહાન ઉસ્તાદોથી મધુર રાગણી સાંભળી હશે તે

જાણતા હશે કે ઉત્તમ ગાયણ દુઃખ દરદો સાબળં કરે છે એટલુંજ નહીં પણ આપણને આજ દુન્યામાં બેહસ્તનો આનંદ આપે છે.

દુઃખ દરદપરથી ધ્યાન કોઈ સારાં માણસ સાથે વાતચીત કરવાથી દુર થાય અથવા તો રસીલી વાર્તા દરદી આગળ વાંચવામાં આવવાથી દુર થાય છે. કેટલીક વખત મન બહુજ નબળું પડી ગયું હોય છે તો દવા પીવાની જરૂર પડે છે. આ વખતે “હું જલદી સાબો થઈ જઈશ” એવી સુચના સાથે દવા પીવાથી દવા બહુજ અસર કરે છે. દવા બહુજ અસરકારક છે એવું કલ્પવું જોઈએ.

દુઃખ દરદની વખતે સ્વભાવ શાંત રાખવાની કોશેશ કરવી જોઈએ. પોતાના સ્વભાવને ખુશ મીઠાજી બનાવવાની દરેક દરદીની ફરજ છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ખીજવાત અથવા ગુસ્સો શરીરમાં ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે ખુશમીઠાજી શરીરમાં લોહીને વધારે છે અને નિયમીત બનાવે છે. ડાક્ટર કલાઉસ્ટન પણ જણાવે છે કે “જો એક દરદીનાં ભેજાં અને મનને ઉંચ હાલતમાં રાખવામાં આવે, મનને ખીજવાત ઉપજે તેવા સઘળા દેખાવો દુર કરવામાં આવે, અને તેનું ધ્યાન આવી દલગીરીભરી હાલતમાંથી ખુશાલીભરી હાલતમાં લાવવામાં આવે તો તે દરદીને મરણુતોલ હાલતમાં જીવનશક્તિ આપી શકાય. સારી આશા અને ખુશાલ સ્વભાવ શરીરના દરેક અણુને તંદરોસ્ત બનાવવાને પુરતા છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે ખુશાલી ભરેલા મનના જુસ્સા આપણી નસોને લોહીથી ભરપુર કરે છે.”

કેટલીક વખતે હસવાથી દરદ સાબળં થાય છે. હોસ્પિટાલના એક ઓરડામાં બે દરદી હતા. એક ભેજાંની તાવથી અને બીજો ગળાંની ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ બન્ને ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં હોવા છતાં આખી રાત ચોકાસી કરનાર માણસ અને નર્સ રાતના ઉંઘમાં પડ્યાં. પેલા ગાંઠવાળા દરદીએ ધડીયાલ જોયું તો માલમ પડ્યું કે તાવવાળા દરદીનો દવાનો વખત થઈ

ગયો છે. ગળાંમાં ગાંઠ હોવાથી તે યોલી શક્યો નહીં, તેથી પોતાનાં ઓછાના પરથી તકીયો ઝાલી પેલા ચોકીઆનના મોહ પર ફેંક્યો, આથી તે ચોંકીને ઉઠ્યો. પેલો માણસ કુદકો મારી ઉઠ્યો અને ઉંઘમાં જમીનપર પડી બન્ને પેલી નર્સ અને તાવવાલાં માણસને ઉઠાડ્યાં. આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસવા જેવો લાગ્યો કે બન્ને જણા પેટ ધરીને હસવા લાગ્યાં. જ્યારે ડાક્ટર સહવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજાં જોયાં અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાજા થયલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયાં નથી. થોડા દિવસમાં પેલા દરદીઓ ટટાર અને સાજાં થઈ ગયાં.

પ્રુશાલ સ્વભાવ આપણને કેટલા જલદી સાજા કરે છે તે પુરતી રીતે જાણ્યું છે. ત્યારે સુચનાશક્તિ વાપરતાં પ્રુશાલ રહેવું અગત્યનું છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ સુચનાશક્તિ સુતી વખતે તેમજ સુધને તરત ઉઠતી વખતે બહુજ અસરકારક માલમ પડે છે. કારણ તે વખતે છુપું મન જાહેર રહે છે. “હું તંદરોસ્ત છું.” એવી સુચનાશક્તિનો ખીજો કાયદો એ છે કે આપણે જે હાલતમાં આવવા માંગતા હોઈએ તે હાલતમાં હોઈએ એમ કહ્યવું જોઈએ. “હું તંદરોસ્ત થઈશ” એવી સુચના કરવી નહીં, પણ “હું તંદરોસ્ત છું,” એવી સુચના રાત દિવસ ચાલુ રાખવી.

ખીજું ખોરાક સંભાળવો જોઈએ. કેટલાક ડાક્ટરોનું મત છે કે જે લોકો ખાવા પીવામાં મીતાહારીપણું નહીં રાખી સાદો ખોરાક ખાતા નથી તેઓ હંમેશાં દરદોથી પીડાય છે.

આપણે આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ મન શ્વાસ ક્રિયાપર અસર કરે છે, અને શ્વાસ ક્રિયા મનપર અસર કરી તંદરોસ્તી વધારે છે. શ્વાસ ક્રિયાની અગત્યતા હવે ડાક્ટરો પણ સ્વીકારે છે. તેઓએ દરદી પાસે ચોક્કસ રીતે દમ લેવાડવાને માટે કાયની નળીઓ બનાવી છે. ચોક્કસ રીતે દમ લેવાથી ફેફસાં સાફ રહે છે, મન પ્રુશાલ રહે છે અને શરીરમાંનો ઝેરી પદાર્થ નિકળી જઈ લોહી સાફ બને છે અને નિયમીત રૂરે છે, તેથી જ

હીંદુ શાસ્ત્રમાં દરેક હીંદુને પ્રાણાયમ એટલે નિયમીત શ્વાસ લેવાને ભક્તિની વખતે ફરજ આપવામાં આવી છે. કેટલાક યોગીઓ શ્વાસ ક્રિયા કરી પોતાના જ્ઞાનતંતુઓ ખીલવે છે અને શરીરપર કાણુ મેળવી જીવનશક્તિ વધારે છે. શ્વાસ લેવાની ઘણી રીતો છે. કેટલીક બહુ અઘરી છે અને તે સાધારણ માણસને તુકસાન કરે છે, તેથી શ્વાસ લેવાની સહેલી રીત હાં આપીશું. એક શાંત જગાગર ટટાર બેસી ડાવા નસકોરામાંથી શ્વાસ બેટલો લેવાય એટલો જોસથી ઉપર ચઢવો. શ્વાસ ઉપર ચઢાવતી વખતે પહેલાં પેટ ડુગાવવું, પછી છાતી ડુગાવવી. આવી રીતે શ્વાસ ચઢાવતી વખતે તંદરોસ્તી અને જોર કલ્પવું. પછી ત્રણ ચાર બોલ્યે ત્યાંસુધી દમને ઘેરી રાખવો. પછી હળવે હળવે જમણાં નસકોરાંમાંથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. બહાર કાઢતી વખતે એવો ખ્યાલ કરવો કે શરીરનું દરેક ઝેર આ શ્વાસથી બહાર નિકળી જાય છે. ત્યાર પછી જમણાં નસકોરાંમાંથી શ્વાસ ચઢાવી દાણું નસકોરું આંગળી વતી બંધ રાખવું. એ રીતે એક પછી એક નસકોરાંમાંથી શ્વાસ ચઢાવવો અને બહાર કાઢી નાખવો. આ રીતે રોજ સહવારે ઉઠતી અને રાતે સુતી વખતે દસ શ્વાસ ઉપર લેવા અને દસ શ્વાસ બહાર કાઢી નાખવા. જ્યારે શરીર અથવા મન શક્તિ ઠાકી ગઈ હોય અથવા ગમગીનીથી શરીરમાં ઝેર જમા થયું હોય તો તુરત આવી રીતે શ્વાસ લેવાથી લોહી સારી રીતે નેસમાં ફરશે, શરીરનું ઝેર નિકળી જશે, તેમાં શક્તિ આવશે અને મનને શાંતી મળશે, અને ફેફસાંના દરદો કદી થશે નહીં; પણ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યાં હવા ગંદીલી હોય ત્યાં શ્વાસ ક્રિયા કરવી નહીં પણ સ્વચ્છ હવામાં જ કરવી.

આ સઘળી રીતોથી દુઃખદરદ પર મનશક્તિથી કાણુ મેળવી શકાય છે.

મોતપર કાણુ મેળવવાની રીત.

હવે એક બીજો અગત્યનો સવાલ હાથ ધર્યો. એ સવાલ એ છે કે મોતપર કાણુ મેળવી શકાય કે? માનસીક શાસ્ત્રપરથી ખરા દાખલા સાથે

જાણુશે કે મોતપર કાણુ મેળવી શકાય છે, પણુ મનશક્તિથી મોતપર જીત મેળવી અમર થવું હાલનો સમય જોતાં સંભવીક નથી, જો કે શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે અમર થઈ શકાય એમ છે, પણુ હાલ આપણે એવી હાલતમાં આવ્યા નથી. કેટલાક ધર્મોમાં અમર થઈ ગયલાં માણુસોનાં નામ વાંચ્યે છીયે. કેટલાક મહાત્મા રૂપિઓ હાલ હજારો વર્ષ થયાં હસ્તી ભોગવે છે, એમ ધર્મોનાં શાસ્ત્રપરથી માલમ પડે છે. પણુ હાલનો સમય જોતાં આપણે મોતપર કાણુ કેમ મેળવી શકાય તેજ તપાસ્યે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં જાણુ્યું તેમ દરેક ખરાબ વિચાર અને શીકર ચીંતા આપણાં શરીરમાં જીદાં જીદાં એકરો ઉત્પન્ન કરે છે જેથી દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, જે આપણી જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે; જ્યારે મનની સ્વચ્છતા અને આનંદી વિચારો લોહી સાફ રાખે છે અને જીવન શક્તિ વધારે છે. જો ગમે તેવી આશ્વત અને દુઃખની વખતે મનનો આનંદી સ્વભાવ જાળવી રાખી મનની સ્વચ્છતા રાખી શક્યે તો શરીરની જીવન શક્તિને તુકસાન પુગે નહીં.

એચ.. એચ. આઉન કહે છે કે દુઃખદરદો, મોત, કમનસીબી અને ગરીબાઈ એ સઘળું ખરાબ સુચના શક્તિ લેવાથી થાય છે. જો એક માણુસ હંમેશાં જીવાનીના ખીળતા બહારની તંદરોસ્તી, અને ગરીબ છતાં તવંગરીનો વિચાર રાખે છે તો તે ધડપણુ છતાં જીવાન બને છે અને ગરીબાઈ છતાં તવંગરીમાં આવે છે. તેથી બનતાં સુધી ખરાબ સુચના દુર કરી સારી સુચના રાત દિવસ મનમાં રાખવી અને ‘All is good’ ગમે તેવી ખરાબી છતાં “સર્વ સાફ છે.” એવોજ ખ્યાલ રાખવો જેથી જીવન શક્તિનો નાશ થતો અટકશે અને મોત પર કાણુ રાખી શકાશે.

હેલન વીલ્કમેન્સ કહે છે કે, “Not untill men acquire a consciousness of what *growth* is and by what it proceeds, will they conquer death.” એટલે “જ્યાં સુધી માણુસ જાણુશે નહીં કે વૃદ્ધિ શું છે અથવા શાથી થાય છે તેનું તેને જ્ઞાન આવશે

નહીં ત્યાં સુધી મોત પર જીત મેળવી શકશે નહીં.” આપણે હવે જાણ્યે છીએ કે, વૃદ્ધિ મનની સ્વચ્છતા અને શાંતિથી થાય છે અને મનની અગમ્ય સ્થિતિથી શરીરનો નાશ થાય છે.

આરથર લોવેલ જણાવે છે કે, “The natural state of the organism is health. Self-preservation is the first law of nature. Death is resisted to the very last, is fought step by step with unflinching determination with unremitting vigilance, till every particle of energy is exhausted, till the struggle can no longer be prolonged. What we call disease is the irresistible impulse of Nature to protect her child to the very last moment.” “આપણા અવયવનું કુદરતી કાર્ય તંદરોસ્તીનું છે. કુદરતનો પેહેલો કાયદો સ્વ-રક્ષણ (self-preservation) છે. છેલ્લી ઘડીસુધી મોતની સામે ટક્કર લડાય છે; જ્યાં સુધી શરીરમાં એક લેશભાર પણ શક્તિ હોય છે ત્યાં સુધી મજબુત ચીવતાઈથી, બાહોશીથી અને ખંતથી આપણું શરીર લડત ચલાવે છે, પણ શરીર થાકી જાય છે અને લાંબો વખત આ લડત ચલાવી શકતું નથી ત્યારેજ બંધ પડે છે. જેને આપણે દરદ કહીએ છીએ તે તો છેલ્લી ઘડીસુધી કુદરતની પોતાનાં બચ્ચાંને રક્ષણ કરવાની કાશેશ છે,” ત્યારે આ દલીલોપરથી પુરવાર થાય છે કે કુદરત છેલ્લી ઘડીસુધી આપણને રક્ષણ આપે છે, પણ આપણી નબળાઈ, આપણી નિરાશી, હલકા વિચારો, આપણી કુદરત તરફની બેવફાઈ અને યકીન ન હોવાથીજ આપણે કુદરત પર ઇત્યાદિ રાખતા નથી, અને શીકર ચીંતા અને નિરાશીનાં વિચારથી કુદરતનાં કામને મદદ કરવાને બદલે ઉલટા નાશકારક નિવડ્યે છીએ. જો આપણે કુદરત પર ઇત્યાદિ રાખીએ, હીંમત રાખીએ, અને મજબુત ઇચ્છાશક્તિ અથવા આપણી મરજીનું બળ (will-power) વાપરી

મોતની સામે શુરા પેહેલવાનની માફક લડત ચલાવ્યે તો ખચ્ચીતજ મોતને કાણુમાં રાખી શક્યે છીએ. કેટલાક જુવાન્યાઓ જ્યારે ખીમારીમાં જીવ સતોસત હોય છે ત્યારે એકદમ નિરાશ થઈ જાય છે. નિરાશાનો આ વિચાર ઢીલી પડી ગયલી જીંદગીની દોરીને એક પગમાં તોડી નાખે છે. અને તેઓ ક્રમેતે મરી જતા જણાયલા છે. જ્યાં તખીમોની યુક્તિ ચાલતી નથી અને આશા છોડે છે, જ્યાં દવાદાર મુદ્દલ કારગત લાગતી નથી, તેવા કટોકટ વખતે મનશક્તિના યાને ઈચ્છા શક્તિ અથવા મરજીનાં બળથી મોતમાંથી બચેલા આદમીના સેંકડો દાખલા માલમ પડે છે, તેમાંના ચાર દાખલા નીચે આપ્યા છે:—

એક ઇંગ્રેજ લશ્કર હિન્દુસ્તાનથી વેલાત જવા ઉપડ્યું. એદન આવતાં એક સીપાઈ બહુજ ખીમાર પડી ગયો. ડાક્ટરે જણાવ્યું કે એક બે દીવસમાં તે મરણ પામશે. પેલા ખીમારા સીપાઈને તેનું મોત નજદીક છે એમ ચેતાવવામાં આવ્યું, પણ પોતાની જન્મભુમી પાછી જોવાને તે એટલી તો ઈચ્છા ધરાવતો હતો કે તેણે દરાવ કાપ્યો કે “જ્યાંસુધી મારી જન્મભુમીનો કીનારો જોઈશ નહીં ત્યાં સુધી મરી જઈશ નહીં.” જો કે ડાક્ટરે જાહેર કીધું હતું તે છતાં દીવસોના દીવસ સુધી જીંદગી અને મોત વચ્ચેની લડાઈ ચાલુ રહી. આખરે પ્લીમક્ટનો કિનારો નજર પડ્યો. પેલા મરતા સીપાઈને ટુંટક પર લઈ જવામાં આવ્યો અને જ્યારે તેણે જો કીનારો જોવાની ઈચ્છા તે ધરાવતો હતો તે જોયો ત્યારે તેનો ચહેરો સંતોષથી હસ્તો જણાયો. તેણે પોતાની ઈચ્છા પુરી પાડી અને અરધા કલાકમાં શાંતિથી પ્રાણ છોડ્યો.

એક હૉસ્પિટલમાં એક દરદી ટાઇફોઇડ નામની ઝેરી તાવના છેક છેલ્લા તબક્કાપર આવી પુગ્યો હતો. જ્યારે ડાક્ટર સંહવારમાં તેને જોવા આવ્યો ત્યારે પેલો દરદી સાંભળે તેમ તેણે નર્સને કહ્યું કે, “આ દરદી થોડા કલાકમાં મરણ પામશે.” જ્યારે પેલા દરદીએ આ બોલો સાંભળ્યાં

કે ખુબ જીરુસા સાથે તે બોલી ઉઠ્યો. “શું આજે સાંજે મરી જઈશ? હું કહું છું કે હું કદી પણ મરી જઈશ નહીં!” તે દિવસથી તે તંદરોસ્ત થવા લાગ્યો.

ડાક્ટર સ્કોપીલીઝ એક દાખલો આપે છે કે, “થોડાક વખતની વાત ઉપર મારી એક માનીતી નર્સ હતી, જેને એવોજ વહેમ હતો કે તે કોઈ દિવસ (typhoid) ટાઇફોઇડની ઝેરી તાવથી મરણ પામશે. એક દરદીની સારવાર કરતાં તેણીને એ તાવનો ચેપ લાગ્યો અને ગામડાંની એક હૉસ્પિટલમાં મરણતોલ હાલતમાં બિમાર પડી. હું તેણીને પહેલીવાર મળવા ગયો અને તેણીને બહુજ નિરાશ હાલતમાં જોઈ પણ તેણીનું મન સાબેત હતું. તેણી મને કહેવા લાગી કે હું હવે મરી જઈશ. મેં જવાબ આપ્યો “ખરેખર.” તેણી મારી તરફ જોઈને બોલી, “શું તમે દરકાર કરતા નથી?” મેં જવાબ આપ્યો, “દરકાર કરવાનું કામજ શું છે? જ્યારે તમે કહો છો કે હું મરી જઈશ તેથી મરી જશો.” તેણીએ જવાબ આપ્યો, ‘શું હું એમ કહીશ તેથી મરી જઈશ?’ મેં કહ્યું “હા તેથી તેમ થાય. પણ જો તમે એમ કહો કે હું મરી નહીં જઈશ તો ધણું ખરું તમે જીવશો.” મેં તેણીને તપાસતાં જાણ્યું કે તેણી એવી તો કટોકટ હાલતમાં હતી કે જો જરા પોતાની ઈચ્છાશક્તિ અથવા મરણ વાપરે નહીં તો તેણી જરૂર મરી જાય, તેણી બોલી “શું તમે ખાતરીથી એમ કહો છો.” મેં જવાબ આપ્યો “હા ખાતરીથી. અને એથી વધુ એમ કહું છું, કે જ્યાં સુધી તું એમ કહે નહીં કે મરી જઈશ નહીંજ ત્યાં સુધી તને ફરીથી જોવા આવીશ નહીં. હમણાં ૧૧-૩૦ થઈ છે અને હમણાંજ આ કલાકે તારું મન બીજી બાજુ ઠેરવે અને જીવવાનોજ નિશ્ચય કરે તો મારી બનતી કોશિશ તારે માટે કઈ. તારે માટે બીજી નર્સ બોલાવું અને તખીયતે શેમ્પેન આપવા કહું. પણ જીવવાનો નિશ્ચય તારે કરવોજ જોઈએ.” તેણી મારો ચહેરો ખુબ નિહાળીને જોવા લાગી અને જ્યારે જાણ્યું કે, હું ખાતરીથી

કહું છું ત્યારે તેણી બહુજ ધતખારથી અને હોંશથી બોલી કે, ‘હું જીવી-શજ.’ તેજ કલાકથી તેણીના શરીરમાં શક્તિ આવવા લાગી અને જલદી સાજ થઈ ગઈ. હું ખાતરીથી માનું છું, કે આ મારી વાતચીતથીજ તે સાજ થઈ હતી.”

૧૮૩૭ માં સીનીકવી નામનો પાદરી કેનેડામાં તાઇફેડ તાવની ભયભીત માંદગી ભોગવતો હતો. ચાર તખીબોએ તે પાદરીને ચેતવ્યું કે હવે જીવવાની આશા ફેકટ છે. તેરમે દિવસે તેઓએ જણાવ્યું કે હવે જીવવાને થોડીજ મીનીટ બાકી રહી છે. એવામાં પેલા પાદરીએ સ્વપ્નું જોયું અને તેમાં પોતાની જાણીતી દેવી St. Anne સેન્ટ એનને જોઈ. તેણીની આગળ પોતાનામાં જેટલી શક્તિ હતી તેટલી શક્તિથી કાકલુદી કરી રડ્યો કે, “મારું દરદ સાજું કર.” “તુરત તું સાજો થઈ જશે.” એવા બોલો તેણીને બોલતાં સાંભળી તે સાજો થયો અને કવેબેકમાં મોજેજો યાને ચમત્કાર થયો હોય તેમ સઘળે વાત ફેલાવવા માંડી. તેને બે “કેથોલીક” તખીબ અને બે “પ્રોટેસ્ટન્ટ” તખીબોએ તપાસ્યો. ડાક્ટર ડગલાસ એક “પ્રોટેસ્ટન્ટ” તખીબ હતો. તેણે સીનીકવીને કહ્યું કે, તમે મજબુત, ધૃઢશક્તિ અને પકકો નિશ્ચય ધરાવતા માણસ હોવાથી તમારી ધૃઢશક્તિ અને નિશ્ચયના બળથી સાજ થયા છો. સીનકવી તો બસ એમજ માનતો કે પેલી દેવીએ સાજો કીધો હતો તેથી ૭૫૦ રૂપીઆનું એક ચીત્ર જે રીતે પેલી દેવી સાજું કરવા આવી હતી તે રીતે પડાવી દેવલમાં મુકાવ્યું. છેક ૧૮૫૮ સુધી આ ચીત્ર દેવલમાં હતું. પણ એજ વરસમાં ચીકાગોમાં એજ તાઇફેડ તાવનો પાછો હુમલો થયો, અને પાછી તેની આશા છોડી દેવામાં આવી. આ વખતે તે પેલી દેવી આગળ રડવા લાગો નહીં પણ પોતાની ધૃઢશક્તિનાં બળથી સાજ થવાનો પકકો નિશ્ચય કીધો અને જલદી પાછી જીવન શક્તિ આવવા લાગી. હવે તેને માલમ પડ્યું કે પહેલાં સાજો થયો તે કાંઈ દેવીના પ્રતાપથી નહીં પણ પોતાનીજ મન-શક્તિથીજ અને તેણે પેલું ચીત્ર ઉતારી બાળી નાખ્યું.

એક માણસ પોતાની મરણ અથવા ધ્વંષશક્તિ વાપરી મોતપર કેમ કાબુ મેળવે છે તેનો એક બીજો દાખલો તપાસ્યે:—

ધારો કે એક માણસને વિચાર છે કે તંદરોસ્ત રહેવું અને મોતમાંથી બચવું. તબીબે તેનું શરીર તપાસી કહે છે કે તેનો હવે અંત આવી રહ્યો છે, તે કહે કે, “મરીશ નહીં કારણ હું મરવાને ઇચ્છતો નથી.” હેલન વીલમેન્સ જણાવે છે કે:—My “do not want to” is an assertion of selfhood that no power in the universe has the right or the ability to contravene, so long as I hold to it in unshaken faith. It makes no difference what my physical condition is. I do not want to die. This fact, coupled with my knowledge of my own rights as a self-built citizen of the universe, places me in an unassailable position. આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં જણાવ્યું ગયા કે વિચાર શક્તિ વિજ્ઞાનિક અને લોહિયુગ્મીક શક્તિથી વધુ બળવાન છે ત્યારે આપણને સમજ પડશે કે “હું મરવા ઇચ્છતો નથી” એ ખુદ આપણી એવી બળવાન ઇચ્છા શક્તિ છે કે જે એ શક્તિને દ્રઢ આક્રીનથી વળગી રહ્યા હોય તો જગતમાં બીજી કોઈ પણ શક્તિ નથી કે તેને સામે થઈ શકે. જે આપણે જાણ્યે કે ઇચ્છાશક્તિનાં બળ બળથી આપણે આપણું અંધારણ કીધું છે તો ‘હું મરવાને ઇચ્છતો નથી,’ એવી ઇચ્છા આપણાં શરીરની ગમે તેવી હાલત હોય તે છતાં આપણને કોઈ બીજી શક્તિ હુમલો ન કરે એવી હાલતમાં મુકે છે.

આપણે દાખલા સાથે જાણ્યું છે કે તાવવાળા એક દરદીને તબીબે કહ્યું કે, આજે સાંજે તું મરી જશે ત્યારે પેલા દરદીએ ઇચ્છાતું બળ વાપરી દ્રઢપણે કહ્યું કે, “શું હું આજે સાંજે મરી જઈશ? હું કદી મરી જઈશ નહીં.” આવી ઇચ્છાથી તે મરણતોલ હાલતમાંથી ટટાર થયો

થયો. કેટલીક વખત માણસ જીવવાની ઇચ્છા ધરાવે છે, પણ ડાક્ટરો અને ખેશીઓ આવી કહે છે કે હવે તારે માટે જીવવું અશક્ય છે. આવું કહેવાથી જો કોઈ દરદી પોતાની ઇચ્છા અને આશા છોડી દે છે તો જલદી મરણ પામે છે. પણ આવી આશા ભંગ કરનારી ખખર કહેવામાં આવતાં પુર જોશ સાથે જો તે હીંમતથી કહે કે “હું ખાતરીથી કહું છું કે હું જીવીશ. મારી આશા અને નિશ્ચયને કોઈથી ચીજ નબળી પાડશે નહીં. મેં ઠરાવજ કીધો છે કે કોઈથી ચીજ મારા નિશ્ચયને હટાવી શકશે નહીં” હવે આપણને તપાસતાં માલમ પડે છે કે પેલા માણસની ઇચ્છામાં “હું મરીશ નહીં.” એવો નકારનો તત્વ હતો, પણ હવે એ ઇચ્છા વધારે બળવાન થઈ છે અને “હું જીવીશજ” એવી ખાતરી પુર્વક ઇચ્છાપર આવેલી છે. જો તખીયતનો વધારે બગાડો થાય અથવા કોઈથી રીતે આપણી આશા નબળી પડી જાય એવો બનાવ બને તે જતાં દ્રઢ રહેવું જોઈએ. જેટલી દ્રઢતા મજબુત રહે એટલી ખીજ શકિન પોતાનો હુમલો કરી શકતી નથી અને આ રીતે મોત આપણી ઉપર ફાવી શકશે નહીં અને તેને આપણી બળવાન શક્તિથી કાષ્ઠમાં રાખી શક્યે. તમારી સનમુખ યુરોપ અને અમેરીકાના જાણીતા ડાક્ટરો અને વિદ્વાનોએ આપેલા ખરા દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવાની કોશિશ કીધી છે કે મનની શક્તિ દવાદાઈ કરતાં વધારે બળવાન અને ચમત્કારીક છે અને જ્યાં તખીબો આશા છોડે તેવા કેસોમાં પણ મનશક્તિનો ઉપયોગ કરી દુઃખ દરદ અને મોતપર ચમત્કારીક રીતે કાષ્ઠ મેળવાય છે.

નસીબપર કાષ્ઠ મેળવવાની રીત.

દુન્યાના દરેક લાગપર નસીબને માનવામાં આવે છે. કાંઈ એવો બનાવ બને છે કે જોનો ખુલાસો થઈ શકતો નથી ત્યારે તેને નસીબ પર છોડવામાં આવે છે. દુન્યામાં કાંઈથી ચીજ કારણ વગર બનતી નથી. કરણીનો કાયદો આપણે માન્યે છીએ ત્યારે આપણું સાઈ નસીબ અથવા

કમનસીબી એ આપણી સારી અથવા માઠી ચાલનું પરિણામ છે. ઇશ્વર સર્વ કૃપાળુ છે પણ આપણે આપણી ખરાબ ચાલથી તે કૃપા મેળવી શકતા નથી અને હેરાન થઈએ છીએ. આપણી કમનસીબીને માટે ઇશ્વર જવાબદાર નથી આપણે પોતેજ છીએ. પણ હવે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે આપણી કમનસીબી ફેરવી શકાય કે નહીં? આપણામાં કહેવત છે કે “છટ્ટીના લેખ શીટ નહીં” એ કહેવત અજ્ઞાનપણાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે. ઇશ્વર સર્વ કૃપાળુ છે તેથીજ દુઃખ દરદો માટે દવા દારૂ અને ઉપાયો સરજેલા છે તેમજ કમનસીબીને માટે પણ ઉપાયો સરજેલા છે અને એ ઉપાયોની આપણે તપાસ કર્યે. આપણે જાણ્યું છે તેમ આપણી કરણી પ્રમાણેનું આપણાં નસીબનું બંધારણ થાય છે. એટલે નસીબનું બંધારણ આપણી મનશક્તિપરજ આધાર રાખે છે. જ્યારે આપણી મનશક્તિ નસીબનું બંધારણ કરે છે તો તેજ મનશક્તિ કમનસીબી પર કાબુ રાખી કેમ ન શકે? જ્યારે બળવાન વિચારશક્તિ નસીબનું બંધારણ કરે છે તો તેજ બળવાન શક્તિ ખરાબ બંધારણને તોડી સારું બંધારણ પણ કરી શકે.

પ્રથમ નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તે તપાસ્યે.

શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે જાણીતું છે કે દુન્યાની સર્વ ચીજ આકર્ષણ શક્તિ attraction ધરાવે છે. આ આકર્ષણને આધારે દુન્યામાં સર્વે ચીજ પોતાનું બંધારણ કરે છે. આપણી વિચારશક્તિ આકર્ષણશક્તિ ધરાવે છે. એક માણસ એક ચીજ કેમ મેળવે છે? પેહેલાં એક ચીજ જુવે છે, જોતાંજ તે ચીજ કાંઈને કાંઈક સુચના કરે છે. હવે એ સુચના એક માણસને પસંદ પડે છે ત્યારે તે મેળવવાની તે ઇચ્છા ધરાવે છે. જ્યારે વિચારશક્તિ વાપર્યા પછી ઇચ્છાશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે માણસ તે ચીજ સાથે આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે ઇચ્છાશક્તિ બહુજ બળવાન થાય છે ત્યારે આકર્ષણશક્તિ એટલી વધે છે કે તે ચીજને મેળવવાને કોઈપણ ભોગ આપવાને તૈયાર થાય છે અને જ્યારે તે ચીજ મેળવે છે ત્યારેજ આકર્ષણ ઓછું થાય છે.

આપણે જાણ્યું તેમ દુન્યામાં તમામ ચીજ કાંઈને કાંઈ સુચના કરે છે જે માણસ સારી સુચના લે છે તો તે નસીબવંત બને છે અને ખરાબ સુચના લે છે તો કમનસીબ બને છે.

ટુંકમાં બોલ્યે તો નસીબનું બંધારણ ત્રણ ચીજથી થાય છે એક કલ્પના શક્તિ, (imagination), એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છા શક્તિ (will-power). કલ્પનાશક્તિથી નસીબની ઇમારત બાંધવાને જે જે ચીજો જોઈયે તે એકઠી કરવામાં આવે છે. એકાગ્રહતાથી એ ચીજો ચાલુ કલ્પનાશક્તિ વાપરી તેઓને કેમ ગોઠવવી તે થાય છે, અને ઇચ્છાશક્તિથી તે ઇમારતનું બંધારણ થાય છે. જે કલ્પનાશક્તિથી નસીબની સુંદર ઇમારતને માટે સારી ચીજોને મનોરંજક રીતે ગોઠવવામાં આવતી નથી, અને ઇચ્છા શક્તિનાં બળથી તે ચીજોનું મજબુત રીતે બંધારણ કરવામાં આવતું નથી તો નસીબની ઇમારત કેવી કંગાળ અને ભાંગીતુટી થાય છે તેનો સહેલાઈથી ખ્યાલ આવે છે અને તેથીજ માણસ કમનસીબ બને છે. પણ એથી ઉલટું એ ત્રણે શક્તિને સારી કલ્પના અને સદ્ગુણી ઇચ્છાથી ખિલવવામાં આવે છે ત્યારે નસીબની ઇમારત બહુજ મનોરંજક બને છે.

ધારો કે એક માણસ ગરીબાઈથી મુસીબતમાં આવી પડ્યો હોય અને તેને નસીબવંત થવું હોય તો તેણે પહેલાં તો ગરીબાઈની ઉપર વિચાર કરવોજ નહીં, કારણ ગરીબાઈ અને મુસીબતના વિચારો એક રીતનું આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરે છે જે દુન્યાની તમામ ગરીબાઈ અને મુસીબતની શક્તિ આવા વિચારોથી પોતા તરફ ખેંચે છે અને દીનપર દીન વધારેને વધારે ગરીબાઈની જાળમાં સપડાઈ જાય છે તેથી ગરીબાઈનો વિચાર છોડી દઈ તવંગરીનો વિચાર કરવા માંડવો. તેણે પોતાની કલ્પના શક્તિ વાપરી દરેક રીતના તવંગરીનાં ચીત્રો મનમાં કલ્પવાં જોઈયે. જાણે તે પોતાને તવંગર હોય એમ સ્વપ્ન જોતો હોય એવી રીતે કલ્પના શક્તિ વાપરવી.

જોઈયે. ત્યાર પછી મનની એકાગ્રહતાનો ઉપયોગ કરવો જોઈયે એટલે પૈસા મેળવી નસીબવંત બનવાને માટેજ પોતાનું ધ્યાન ત્યાંને ત્યાંજ રોકી રાખવું જોઈયે. કાંઈખી ખીજી ચીજમાં ધ્યાન રાખવું જોઈયે નહીં અને ત્યાર પછી ઈચ્છાશક્તિનું બળ વાપરવું જોઈયે. ઈચ્છાશક્તિ એ એક એવી બળવાન શક્તિ છે કે જે શક્તિ સર્વ શક્તિપર કાબુ મેળવે છે. એ શક્તિ બ્યારે એક માણસમાં ખીલે છે ત્યારે મરજીનું બળ દરેક ચીજપર અજમાવી કૃત્તેહમંદ નિવડે છે.

હવે કલ્પનાશક્તિ, એકાગ્રહતા અને ઈચ્છાશક્તિ અથવા મરજી કેમ ખીલવવી? જો ટુંકમાં કહું તો કલ્પના શક્તિ એવી ખીલવવી જોઈયે કે જે ચીજ અથવા સ્થિતિને વિષે વિચાર કર્યે તે ચીજ અથવા સ્થિતિનાં ચિત્ર આપણે મનની નજરે જોઈ શક્યે. જેમ સ્વપ્નામાં દરેક ચીજે જોઈયે છીયે તે પ્રમાણે જોવું જોઈયે. એકાગ્રહતા એવી ખીલવવી જોઈયે કે જે ચીજોનો અથવા સ્થિતિનો વિચાર કરતા હોઈએ તો બાજુ ખીજી ચીજે દુન્યામાં છેજ નહીં તેમ દરેક ચીજનું ભાન ખોઈ ઈઈ તેજ ચીજના ધ્યાનમાં પડવું જોઈયે. ઈચ્છાશક્તિ અથવા મરજી એ રીતે ખીલવવી જોઈયે કે એક સારી ચીજ કરવાની ઈચ્છા અથવા મરજી થઈ તો દરેક ભોગે બસ કરવીજ, પછી તોફાનો અને મુસીબતો ખમવી પડે, યાતો દુન્યામાં ઉઠળપાઠળ થઈ જાય તો પણ આપણે એક નહીં હડે તેવા ખડક સમાન પોતાનાં સારાં કામનું સેવટ આણવા એક પણ પણ હડવું નહીં જોઈયે. જો આપણા મોટાં માણસો આવી રીતે પોતાની મરજી યા ઈચ્છાશક્તિ ખિલવે તો હીંદુસ્થાનનું દલીદ્ર જલદી શીટી જાય.

બ્યાં સુધી એક માણસ પોતાની મોજમજાહનો અને આરામનો ભોગ આપે નહીં ત્યાં સુધી નસીબ ખિલતું નથી. જેઓ તવંગર થઈ ગયા છે, જેઓ મોટા શોધક થયા છે, તેઓ સઘળાએ પોતાની મોજ મજાહ અને આરામનો ભોગ આપ્યો, તોજ તેઓ શ્રીમંત થયા છે. પણ એવી

તવંગીરીથી કાંઈ નસીબપર કાણુ મેળવાતો નથી. તે કરોડો રૂપિયા મેળવે છે તે છતાં તે દુઃખી હોય છે. તેને કાંઈ ચ્હાતું નથી, કાંઈ તેને માન આપતું નથી. તે કરોડપતી છતાં એકલો અટુલો લોકાથી હીણાયલો ફરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેણે જે ભોગ આપ્યો હતો તે ફક્ત પોતાનાંજ સુખને માટે હતો, તેના જાતભાઈનાં સુખને માટે તેણે કાંઈ પણ ભોગ આપ્યો નથી. તેથીજ તે કરોડપતી છતાં દુઃખી છે. “પણ ખરું સુખ તેને છે, કે જેનાથી સુખ બીજાને છે.” કુદરતના કાયદા પ્રમાણે જે સુખ આપે છે તેજ સુખ મેળવી શકે છે. જેઓ પોતાનાંજ સુખને માટે રાત દિવસ કાશેશ કરે છે તેઓમાંનો મોટો ભાગ લુચ્ચા, ચોટ્ટા દગાબાજ માણસ થઈ દુઃખી થઈ મરણ પામ્યાં છે, જ્યારે જેઓએ પોતાના ભોગે બીજાને સુખ આપ્યું છે તેઓ મહાન નરો થઈ ગયા છે, તેઓ પોતાનું નામ અમર મેળી ગયા છે, તેઓએ સર્વ કાંઈનો આહ અને ભક્તિભાવ મેળવ્યો છે, તેઓનું ફક્ત નામ દેવામાં આવે છે તો કરોડો લોકો તેઓની ભક્તિ કરે છે અને આશીશ દે છે. માટે જેઓ ખરેખર સુખી અને નસીબવાંત થવા માંગતા હોય તેઓએ પોતાના વિચારો અને પોતાની બળવાન મનશક્તિનો મોટો ભાગ બીજાને સુખ આપવાની કાશેશમાં વાપરવો જોઈએ.

બીજાને સુખ આપવાને માટે પ્યારની શક્તિ બીજાવવી જોઈએ. તે પ્યારની શક્તિ એવી રીતે બીજાવવી જોઈએ કે દુન્યાની સર્વ ચીજ નજર પડતાં તે પર પ્યારની લાગણી પાંચરવી જોઈએ. સર્વજ્ઞા આદમી સાથે ભાતુ ભાવના પ્યારથી વર્તવું જોઈએ. પછી તે આદમી એક રાજા હોય કે ફકીર હોય, એક મિત્ર હોય કે દુસ્મન હોય, પણ આપણામાંથી પ્યારનો ઝરો સરખોજ વહેવો જોઈએ. જેમ મુરજ પોતાની રોશની સર્વને સરખી આપે છે, જેમ એક સુગંધી પુલને કચડી નાંખવામાં આવે છે તે છતાં સર્વને સરખોજ સુગંધ આપે છે તેમજ માણસજાત તરફનો

પ્યારનો ઝરો આપણે સરખીને સરખી રીતે આપવો જોઈએ. આવો પ્યાર જ્યારે એક માણસ ખીળવે છે ત્યારેજ તે બીજાનાં લલાંને માટે જતી ભોગ આપે છે અને પેગમ્મરો, મહાત્માઓ, દેશલકતોના જેવો નસીબવાન, સુખી અને અમર થાય છે.

કેટલીક વખતે ચોક્કસ દુરગુણો, જેવા કે દારૂ, જુગાર, ગુસ્સો, ધીકાર, બદ્દેલી વિગેરે હોવાથી તંદરોસ્તી અને નસીબનું નષ્ટબોધ વાળે છે. આવા દુરગુણો કોઈની રીતે જતા નથી, પણ મનશક્તિની મહાન શોધો એ દુરગુણોને કાઢી નાખવાની સહેલી રીત શિખવે છે અને તે આ પ્રમાણે છે. દુરગુણ ધરાવનાર માણસે એક એકાંત જગામાં રોજ થોડો વખત જવું અને આશાયશથી શાંત બેસવું અથવા લેટવું. પછી શરીરનાં સઘળાં માંસરજજીને ઢીલાં કરી નાખવાં. જેમ મુલેલાં આદમીના માંસરજજી ઢીલા પડી ગયા હોય તેમ આખું શરીર ઢીલું કરી નાખવું. પછી આગળ જણાવી ગયા તેમ હળવે હળવે શાંતીથી શ્વાસ અથવા દમ ઉપર ચઢાવવો અને ૮ થી ૧૦ બોલ્યે ત્યાં સુધી ઘેરી રાખી શ્વાસ બહાર કાઢવો. જ્યાં સુધી આખું શરીર શાંત લાગે નહીં ત્યાંસુધી આ રીતે શ્વાસ ચાલુ રાખવો. ત્યાર પછી તમારું ધ્યાન તમારા અંતરમાં એકાગ્રહ કરવું અને બહારની ચીજોથી ધ્યાન કાઢી નાંખવું. આવી સ્થિતિમાં રહ્યાથી મન અને શરીર બન્ને શાન્ત થાય છે. હવે સુચનાશક્તિ બહુ અસરકારક નીવડે છે કારણ જાહેર મન શાન્ત થયું છે અને છુપું મન જાહેર થાય છે અને આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ એ વખતે જે કાંઈ સુચના કરવામાં આવે છે તે ઝટ અસર કરે છે. હવે જે દુરગુણો હોય તેથી ઉલંટા સદગુણોની સુચના લેવી, જેવી કે એક માણસ ખીકણ હોય તો તેણે “હું હીંમતવાળો છું” એવી સુચના લેવી. જે ગુસ્સાવાળો હોય તો “હું શાંત મીઠજનો છું” જે બીમાર હોય તો “હું તંદરોસ્ત છું” એવી સુચના એક પછી એક લેવી, અને બહુ ખુશાલ સ્વભાવે તે સુચના કલ્પવી.

કલ્પના શક્તિ જેટલી વપરાય તેટલી વાપરવી, એટલા સુધી કે જાણે આપણે સ્વપ્ન જેતા હોઈએ તે પ્રમાણેની સ્થિતિમાં રહેવું અને છેલ્લે વિચાર કરવો કે, “ઈચ્છાશક્તિ સર્વથીજ બળવાન છે અને મારી ઈચ્છા સારી હોવાથી સારી અસર થવીજ જોઈએ, મારી સારી ઈચ્છાના આકર્ષણથી સારી ચીજો મારી તરફ ખેંચી છે અને તે પુરી પડશેજ.”

ઉંઘમાંથી ઉઠતાં અને ઉંઘવા જતી વખતે આ પ્રમાણે રોજ થોડા દિવસ આ પ્રયોગ ચાલુ કરવાથી તુરત તેની અસર તમને માલમ પડ્યા વિના રહેશેજ નહીં.

મનને લગતી મહાન શોધોપર સામટી રીતે નજર ફેંક્યે તો એ મહાન શોધો આપણને શું સુચવે છે? પહેલાં તો એ મહાન શોધો એજ સુચવે છે કે જ્યાં સુધી મનને સ્વચ્છ અને શાંત બનાવ્યે નહીં ત્યાં સુધી દુઃખદરદ મોત અને નસીબપર કાણુ મેળવાય નહીં. એ મહાન શોધો આપણને સુચવે છે કે ગમે તેવાં દુઃખ દરદો અને આક્રમણોને મનની સ્વચ્છતા અને શાંતી બળવી રાખી હોય તો તનની અને નસીબની સ્થિતિ સુધરે છે. જરા દુઃખ દરદો થતાં, જરા મુસીબતમાં માણસ આકળું બાવડું બની જાય છે અને ખરાબ વિચારોથી મનની સ્વચ્છતા અને શાંતી ખોઈ દે છે જેથી દુઃખ દરદ અને મુસીબત મટાડવાનો કાણુ ખોઈ દે છે ઇશ્વરનું મુખ્ય સ્વરૂપ સત-ચીત આનંદ છે અને આપણે ઇશ્વરનાં સ્વરૂપ છીએ. માટે ગમે તેવાં દુઃખ દરદો અને મુસીબતોમાં સત-ચીત-આનંદને બળવી રાખ્યે અને તેનેજ વળગી રહીએ છીએ તોજ આપણે ઇશ્વરી આનંદ મેળવવાને શક્તિવાન થઈએ છીએ, અને તોજ દુઃખ દરદ મોત અને નસીબપર કાણુ મેળવી શક્યે છીએ.

એ મનને લગતી મહાન શોધો વળી પુરવાર કરે છે કે, જેવું માણસ માને છે તેવો તે બને છે. “Just as a man believes, so he becomes.” હીપનોટીઝમ અને બીજા પ્રયોગોથી બહુ યુ છે કે જેવો

એક માણસ ચોક્કસ ચીજ માને છે અથવા વિચારે છે તેવી સ્થિતિમાં આવે છે માટે હંમેશાં સારા વિચારો રાખવા જોઈએ. દુઃખ દરદ અને મુસીબતમાં પણ ખરાબ વિચારો કરવા નહીં, પણ સારા આનંદી વિચારો રાખવા. આપણે જાણ્યું છે કે કીના, કપટ, અદેખાઈ, હવસ, ગુસ્સો, શીકર, ચિન્તા અને દુઃખ દરદના વિચારો શરીરમાં ચોક્કસ જાતનાં ઝહેરો ઉત્પન્ન કરે છે અને દુઃખી દરદી બનાવે છે, માટે દુઃખ દરદ અને નસીબપર કાણુ મેળવવાને માટે હંમેશાં સારા વિચારો રાખવા. આપણા મનની અંદર ખરાબ વિચારોને વાસો આપવો નહીં, પણ ખુશાલી ભરેલા અને આનંદી વિચારો કરવાની ટેવ પાડવી. વિચારશક્તિ ખીળવવાથી માણસ માણસાઈને દરજ્જે પુરું છે. હજી મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ જાનવરી સ્થિતિમાં રહી ગયો છે, કારણ હજી શું વિચારવું અને શું નહીં વિચારવું તે તે શિખ્યો નથી, તેથીજ આવી બળવાન વિચાર શક્તિ ધરાવ્યા છતાં જાનવરી નબળાઈ ધરાવે છે અને દુઃખી દરદી થઈ મરણ પામે છે. માટે જો સદગુણી અને આનંદી વિચારો કરવાની રહે તે રહે તેવ પાડવામાં આવે તો મન સ્વચ્છ રહે અને દુઃખ દરદ અને મુસીબતમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય.

આપણને મનને લગતી મહાન શોધો જણાવે છે કે મનની શક્તિ મહા બળવાન છે, શારીરીક દરેક શક્તિ કરતાં મનની શક્તિ શ્રેષ્ઠ છે. આપણા દરેકમાં એ મહાન શક્તિઓ છુપાઈ રહેલી છે. જેઓએ પોતાના અમુલ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરી એ મહાન શક્તિઓને પોતાના સદગુણોથી ખિળવી છે તેઓ મહાન નરો થયા છે. તેઓ પેગમ્બરો; મહાત્માઓ, શોધકો અને દેશ ભગતો થયા છે અને તેઓને કરોડો માણસ ભક્તિભાવથી પૂજે છે. આ સઘળી બળવાન શક્તિઓ પુરતી રીતે સામેત કરે છે કે મનુષ્ય જાત એ ઇશ્વરનું એક સ્વરૂપ છે, અને જેમ જેમ ઇશ્વરી રાહ પર માણસ આવે છે તેમ તેનામાં એ મહાન શક્તિઓ પ્રગટી નિકળે છે. આપણે કાંઈ બહારની ચીજોમાંથી મનશક્તિ મેળવતા નથી, પણ આપણામાં ખુદ સમા-

યલી અખુત મનશક્તિ રક્તે રક્તે પ્રગટી નિકળે છે. આપણે હવે જાણું છે કે એ મહાન શક્તિઓની સારી સુચનાથી કેમ પ્રગટી કરવી અને જરૂરની વખતે કેમ વાપરવી. આપણે જાણું છે કે ઇચ્છા શક્તિ (will-power) અથવા આપણી મરજીનું બળ એટલું તો બળવાન છે કે જેની સામે બીજા કોઈપણ શક્તિ પોતાનું બળ વાપરી શકેજ નહીં, ત્યારે આવી બળવાન શક્તિ છતાં શું આપણે જાનવરી સ્થિતિમાં રહેવું? આવી બળવાન શક્તિ છતાં દુઃખ દરદો અને કમનસીબી પર કાષ્ઠ મેળવ્યા વગર જાનવરી હાલતમાં મરી જવું? જ્યારે આપણે એ મહા બળવાન શક્તિનો ઉપયોગ કરીશું, જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતનો દરજ્જો શું છે તે પુરતી રીતે જાણીશું, જ્યારે આપણે આપણામાં સમાયલી અખુત શક્તિનું જ્ઞાન ધરાવીશું, જ્યારે ખુદ આપણે ઇશ્વરના સ્વરૂપ છીએ એમ માનીશું, ત્યારે ને ત્યારેજ જાનવરી નબળાઈ, જાનવરી હવસોથી દુર રહીશું; ત્યારે ને ત્યારેજ મનુષ્ય જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ઠ છે એમ જાણીશું, એટલુંજ નહીં પણ આપણે એ દરજ્જાને જાજતી ઉત્તમ જીંદગી ગુજારીશું; ત્યારેજ જે ઉત્તમ સુખ મનુષ્ય જાતને માટે ઇશ્વરે સરજેલું છે તે ભોગવશું; ત્યારેજ દુઃખ દરદ, મોત અને આફતો આપણે માટે નથી એમ જાણીશું અને તેઓને આપણી બળવાન શક્તિથી કચડી નાખવાને શક્તિવાન થઈશું અને ત્યારેજ સત ચીત આનંદ આપણામાં પ્રગટી નિકળશે.



સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો.

જેમાં દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર ભોગવવાને તેમજ
ખચ્યાં--બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ છાંદગી દરમ્યાન દરેક
બાબદો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સદલાહ
સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, જે દરેક નાની કે મોટી--
સંસારમાં પડેલી કે કુમારી-દરેક બાનુએ
વાંચવાથી ઘણો ફાયદો હાંસેલ થશે.

ત્રિત્રો સાથની સુધારા વધારા સાથની આ નવી આવૃત્તીમાં અનેક
બાબદોના ઉમેરા સાથે દરેક ધરમાં રાખવા લાયક પુસ્તક થયું છે.

કીમત રૂપ્યા ત્રણ.

સાંકળીયું.—પ્રકરણ ૧ લું. સ્ત્રી—સ્ત્રીની ઉત્પતિ—ખ્રિસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું
અને વિદ્વાનોનું મત—“નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પત્તિનું મુળ છે.” એ વિષે
ફિલસુફી ભરેલું Mrs. Stowe નું લખાન; સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ—સ્ત્રીનું રાજ્ય:
સાહિત્ય, હુનર, ખુદરતમાં, વિગેરે; સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને
શક્તિઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા સ્ત્રીનો યુલ્લંઘ દરજ્જો; હિંદની સ્ત્રીઓની
હાલની સ્થિતિ—હાલની પારસી સ્ત્રીના હાલત; સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી
હોવી જોઈએ? (૨) કુમારીકા—જીવાની કેમ ગુનરવી; એક કીમતી વખત; તન
અને મનની કેળવણી; ખોરાકની અસરો; બદ જીવનસાપર કાષ્ઠ; પોષાક; જીવાની
અને પ્યાર; એક ફરેલી સ્ત્રીની કાહણી; છાળકાં મગજનાં જીવાન્યાની સંભાળ.
(૩) પરણેતર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; લગ્ન કરવાના વિચારની ઉત્પત્તિ
અને તેનું પ્રગટીકરણ; બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો; એકથી વધુ એકી વખતે
બાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમો. અદરાયું—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ
ગુનરવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં પડતી વખતની
સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાણ; લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી
જોઈતી સંભાળ; Dr. Johnson અને Fuller નું મત; અદરાયા પછીનો વખત
કેમ ગુનરવો; લગ્નની વીટી પહેરવાના રીવાજની ફિલસુફી. લગ્ન—ભરથાર અને
મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર; લગ્ન વિષે બાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો: S. Smith

Kelvdwell, W. Secker, T. Moore Middleton, નાં મતો; સદ્ગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy Taylor નું લખાણ; કવિરાજ Shakespeare એક સ્ત્રી ભરથારના દરજ્જા વિષે નેક અસરો; (Dr. Franklin એ આપેલો એક દાખલો); દુઃખની વખતે મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ? (Washington Irving એ આપેલી ખરી બનેલી વાર્તા.) ઘર ધણીઆણી; ઘર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા જોઈતા દસ કાનુનો. (૪) હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન—પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાઈ; હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઈથી પોતાપર અને પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત); Rev. Charles Kingsley નો જન્મ; છોકરાં વગરની જીંદગી શુભરનાર સ્ત્રીને બાધ; જરા પણ દુઃખ વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે ડાક્ટરોનાં મતો અને સ્ત્રીઓના દાખલા); ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધણું. હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત: ચાલુ ઓકારી, કબજાયાત વિગેરેના ઉપાયો; હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક; હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું ખેંચાણ; માંથાનો દુખાવો; અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું: ૧૦ કારણો, ચીનહો, તુરતના ઇલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદોસ્તી બળવવાના ઉપાયો (ડાક્ટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણ); હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગકસરત; જન્મ આપવા વિષે. સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના કાયદા; હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાંની ગાંઠવણો; જન્મ આપતી વખતનો દુખાવો: કારણો, ઇલાજો; જોઈતી સાવચેતી; જન્મેલાં બચ્ચાની માવજત-માતાનું અને બનવરોનું દુધ; પોષાક; સારવાર, વિગેરે. (૫) બચ્ચાનાં દરદોના ઉપાયો—દાંત કુટવા-થાંશો-ઉપદ્યુ—શરણી-કાનમાંથી પડે નિકળણું-સઘયદ મુકાવવા; કુદરતી સઘયદ આવવા; ગોવર; ગળાંના ગાંઠ; કબજાયાત; પેટ આવવા; મરડો; ઓકારી; પેટમાં પવન થવો; પેટમાંનો દુખાવો, માંડ નિકળવી; મ્હો આવવું; કુલ્લા થવા; લોહીનો બગાડો થવો; સંધીવા; સઘળાં દરદોના ચીનહો, કારણો, ઇલાજો.

અરુરણુ ૬ હું. માતા—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે; માતા અને છોકરાંનો નિકટ સંબંધ; માતાની લાયકાત (ફિલસુફ Herbert Spencer નું મત); છોકરાંની તનની કેળવણી; ખોરાક અને પોષાક; છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છોકરાંને કેવી રીતની શીક્ષા કાયદાકારક છે? Cobbett and

Dryden નું મત; છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ક્ષયદાકારક રીત; છોકરાંની મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; ગુજરાતના સાંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત. **છોકરાઓની કેળવણી**—યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; છોકરીઓને શિખવવા લાયક બાબદો; છોકરીને નામાંકિત થવાને જોઈતું ખીલ્તું જ્ઞાન. (૭) **શરીરની રચના**—ભેજું; આંખ; નાક; જીભ; દાંત; કાન; ગળું; ફેફસાં; હૃદય; હોજરી; કલેજું; તલ્લી; આંતરડાં; બુકકા; ગર્ભસ્થાન; સ્ત્રાની છાતી; હાડકાં; માંસ; ચામડી; બાલ; નખ; તેઓનો આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ. **શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો**—લોહી; પીત; વીર્ય; પીસાબ; આંસુ; પરશોવો; તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ. (૮) **ખુબસુરતી કેમ મેળવવી**—ખુબસુરતી મેળવવાની ચાલુ રીત; ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસુફોનાં મતો; ખુબસુરતીની સાંમાપર અસર; ખુબસુરતીનું પ્રયકરણ (Analysis); ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત; સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા; ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો; ખુબસુરતીપર મનની અસરો; સદ્ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી: આત્માની, મનની, શરીરની; ખુબસુરતીનો તંદરોતી સાથનો નિકટ સંબંધ; ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો; ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સંબંધ; મનના જીવસાની ચામડીપર થતી અસરો. **ચામડી**—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર; ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો; ચામડીનાં દરદો; કારણો; ઇલાજો: ખીલ; મસા; આંખની આંજની સહયદના ચાકાં; ધાભાં: કારણો અને ઉપાયો. **ચામડીની કરચલી**—કારણ; ઇલાજ; ચામડી ખુલી પડવી: કારણ, ઇલાજ. **બાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ**; માયાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા; ઇલાજો. **બાલની સંભાળ**—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ; ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત. **દાંત**—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ; દાંતની તંદરોતીપર અસર **દાંત કોહવાના કારણો**, દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત; બનાવતી દાંત વિષે હકીકત. **ઘાટઘટમ**—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ; શરીરની ઉંચાઈ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત; ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત; પતલી

કમર બનાવવાની રીત. હાથ સુંદર બનાવવાની રીત; નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત; હાથનો પોંચો અને કાઠી શોભાયમાન બનાવવાની રીત. પગની સંભાળ—પગના દરદો અને ઈલાજો. પગનો સોજો. કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત. કદરૂપા કાનને સુધારવાની રીત. (૯) તંદરોસ્તી, ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત; સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધાર: હવા, ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભયંકાર સ્વપનાઓ; પાણી: ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે; મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર; મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાબળું કરવાની રીત; ફીફર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત; મનના ભારે જીરસાઓથી તંદરોસ્તીનો ખગાડ; હસવાથી દરદો સાબળું કરવાની રીત; હંમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જળવી રાખવાની રીત. (૧૦) ખેરિડ ખાવાની જરૂર; વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો; ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે; સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત; ચોક્કસ મનની વળાણપર થતી અસરો; ખોરાકને તત્વનો કેઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદા; જીદી જીદી પીવાની ચીજથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો. ફળફલાદી, જેવાં કે, કેળાં; ટામેટાં; ફરેટો; ખટાટા, કાંદા; કોખીજ: ખોરાક તથા દવા તરીકે. મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. (૧૧) અંગ કસરતની જરૂર, શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નખળી છે? જીદા જીદા પ્રકારની અંગ કસરતો: ચાલવાની કસરત; ખોટનાં હલેસાં મારવાની કસરત; તરવાની કસરત; જલ્દી ખેટની (લોનટોનીસ 'Tennis') કસરત; પીંગપોંગ. (૧૨) પોષાક, શરૂઆત; પોષાકના ચાર નીયમો; પટા, ટાઈટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; વિદ્વાનોના અને ડાકટરોનાં મતો; ઝવેહરાત પહેરવા વિષે. (૧૩) ગાયન, ગાયનની તંદરોસ્તી પર થતી અસરો; ગાયણ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ.

પ્રકરણ ૧૪ મું. માસિક માંદગી અથવા દૂર બેસવું. માસિક માંદગીના વખતથી સંભાળ: માસિક માંદગીનાં દરદો: અથવા દરતાનના મરજો: તેનાં કારણો; ચીન્હો; ઉપાયો; માસિક માંદગીમાં વપરાતી દવાઓ. (૧૫) ધિમારની આવજત, સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; માંદાની સારવાર

કરવાની રીત; દરદીત્રી તપાસ કેમ રાખવી; દરદીનો શ્વાસ; નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત; તંદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો; સુઘડાઇ, સફાઈ, ઈત્યાદિ; દરદીનો ઓરડો; બિછાનું હવા; ઉઘસ; સફાઈ; કપડાં અને ખોરાક વિષેની તપાસ; દવા; પીવા તથા ચોપડવાની; જુદી જુદી પોલટીશ કરવાની રીત; ઉડતા રોગની સંભાળ; તેમાં છાંતવાની દવા, "દીસઇનફેક્ટન્ટ્સ." (૧૬) ડાક્ટર આવે તે અગાઉના શુભ બચાવવાના ઇલાજો, એ બાળદો જાણવાની સ્ત્રીઓને જરૂર; અકસ્માતની વખતની સારવાર; જખમમાંથી લોહીનું વહેવું, બંધ કરવાની રીત; માંથાની ખોપરીનું જખમી થવું; જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બંધ કરવું? પગ આગલની નસોનું ફાટવું; નસકોરી કુટવી; લોહી સાચની ઓકારી; દાઝી જવાનો ઉપાય; જનવરોનું કરડવું; કુતરા ખીલાડાનું કરડવું; સાંપના ડંખનો તરતનો ઉપાય; વીંછુ, કાનપ્તુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય; ખેસુધીના ઉપાય; ઉપલ્પાના ઉપાયો; હુ લાગવી (Sunstroke) ના ઉપાયો; ઝેરના ઉપાયો; દરેક જનના ઝેરના ઉપાયોનો કોઠો; ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત; આંખ, નાંક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાઢવાના ઉપાયો; માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચીનહો, અને તુરતનાં ઉપાયો; શ્લીફ્રંઃ ચીનહો ઉપાયો; ખેસાન: દાઝી, શ્લીફ્રાંથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત; કૉલેરા: ચીનહો, ઉપાયો; પેટ છુટી જવાં (Diarrhoea); મરડો (Dysentery); અટરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુટી ખેસવી (Choking); છાતી ખેસી જવી અથવા દમ બંધ થઇ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત (Artificial Respiration); હાડકાંનું ભાંગવું (Fractures); ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલાં હાડકાં કેમ સમારવાં? (૧૭) સ્ત્રીઓનાં દરદો, તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા: કારણો; ચીનહો; ઉપાયો. લેલનાં દરદો: શ્વેલાપાણું મગજનું નખળું પડી જવું; ધખારા; ગમગીની (Melancholia); કારણો; ચીનહો; અને ઇલાજો; ખહી: કારણો, ચીનહો, ઉપાયો; લોહીના ખમડાથી થતાં દરદો. (૧૮) સ્ત્રી બોધ, સ્ત્રીઓની નખળાઇ અને ખામી; વિદ્વાનોનાં મતો અને નુકસાનો; સ્ત્રીઓના વહેમો; રીવાજો; રીતભાત. (૧૯) નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું? એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન?

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ અરિઓ—યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ—મહારાણી વિક્ટોરિયા; મેડેમ પ્લાવાટસ્કી (પેગમ્બરીનો દરજ્જે લોગવતાં બાનુ); મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુત્રી અને પરદુઃખલજન બાનુ); શાર્લોટ કેરકે (પરદુઃખલજનને માટે પોતાનો જન આપનાર બાનુ) રશિયાની કેચેરાઇન (કેદ થવાને વચન પાળનાર બાનુ).—હિંદની નામાંકિત નારીઓ—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન (દેવી તરીકે પુજતી રાણી); ચાંદબીબી અને કમ્દેવી, (હિંદના લડાઇનાં મેદાનમાં વખણાયલા બાનુઓ.)—નામાંકિત પારસી બાનુઓ—બાઈજ સાહેબ જરબાઈ નવરોજ વાડિયા; બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નશરવાનજી પીટીટ (સખાવતનાં રાણી); લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીબાઇ; સરનાં પીરોજબાઇ; મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા; સુનાબાઈ ન. ૩. બનાજી.



સંસારમાં પડેલા તેમજ હવે પછી સંસારમાં દાખલ થનાર નર-નારી દરેક આ કીમતી પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ લલામણુ છે.

એક મહાન શોધ.

મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.

છોકરો કે છોકરી ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન

બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.—કીમત રૂપા બે.

કર્તા—મી૦ બેલુમન સોરાબજી જહાંગીર બનાજી.

પ્રકરણ ૧ હું.—સર્વથી શ્રેષ્ઠ શોધ; (૨) બચ્ચાંમાં ઓલાદથી

ઉતરતા ગુણો—(Heredity)—પાંચમી છઠ્ઠી પેઢેડી પછી નિકળી આવતા ઓલાદના ગુણો; (૩) બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ—પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણન:—બચ્ચાંને માટેનું બીજ:—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા જુદા અવયવો; બચ્ચાંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય

છે તેની સમજણ; (૪) બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે—બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ થવાનું કારણ શું? ગર્ભના જીદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજમાંથી બચ્ચાંનો ઘાટ ઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; (૫) મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંના બંધારણપર થતી અસરો. કાળાં માખાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માખાપ કરતાં છોકરાંમાં જીદોજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત; (૬) ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?—પ્યારથી પેદા થતાં ઉત્તમ બાળકો:—પ્યારનું રહેદાણું—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—પ્યારની શક્તિ શાની બનેલી છે? પ્યારથીજ માખાપનું શરીર બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાં પર થતી અસરો; (૭) માખાપનાં મનની જીદી જીદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર થતી તેવીજ અસરો—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—આપની ચોકસ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે:—આપની જીદી જીદી મનશક્તિ ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ;—સુથાર લુહારને ત્યાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; (૮) હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો—હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે);—આપણા મહાન નરો માતાની ‘હમેલ વખતની’ ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે); ‘બર્સવાળી સ્ત્રીની’ મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ—

મનની ઉપર જ્ઞાનતંતુથી કેમ અસર થાય છે? હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઈએ?—બચ્ચાની ખુબસુરતીને માટે મન પર મજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચામાં કદરૂપા બને છે તેનાં અનેક કારણો—હમેલવાળી સ્ત્રીએ બુદ્ધિમાન બાળકો પેદા કરવા માટે કેટલીક સુચનાઓ.

પ્રકરણ ૮ મું.—મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી બરબાદી—ઓલાદની પડતી—અને લયંકર દરદોની ઉત્પત્તિ—મરદનું વિર્ય (semen), તેનું બંધારણ—સ્ત્રીનું વિર્ય (Mucus) તેનું બંધારણ છોકરા-છોકરીઓ અને પરણેલાંઓ આ વિર્યની બરબાદી કરે છે? તેથી કયાં લયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર (કેનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, યાદદસ્ત શક્તિનું કમી થવું, ભેજાનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આંધળું થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્યની બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ, વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને દ્વિલસુદ્ધો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો; (૧૦) બચ્ચાની ઉત્પત્તિમાં કોણ બળવાન; માતા કે પિતા?—બચ્ચાની મન અને તનની ચોક્કસ શક્તિઓ માતાથી અને ચોક્કસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ; (૧૧) છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હીંદુશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઈ છે તેનો સારાંશ—બચ્ચાની જાતી કેમ, ક્યારે, અને કોણથી પેદા થાય છે, તેની સમજણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવા ડાક્ટરોએ કીધેલા ફોર્મુલે પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—

હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જન્મશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત;
(૧૨) બુદ્ધિશાળી (Genius) આળક પેદા કરવાના નિયમો—
બુદ્ધિશાળી આળક પેદા કરવા માઆપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઈએ, કયા
નિયમો પાળવા જોઈએ, પોતાની ખોડ ખાંપણ અને માઠી આદત સુધારવા
માટે અગત્યની સુચના. બુદ્ધિશાળી આળક કોણને કહેવું? જુદી જુદી
આબદોમાં આળકને બુદ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના; (૧૩) ઉત્તમ
આળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કઈ રીતે ગર્ભ ધારણ
(Conception) થવો જોઈએ—ઉત્તમ આળક પેદા કરવા કયો મહિનો
અને મોસમ પસંદ કરશો? ઉત્તમ આળકો માટે કયો દિવસ અને કયા
વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે? (૧૪) વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા,
તેના કારણો અને ઉપાયો—વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયા-
પણું અને નામદી, તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી
જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા
ખાણુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાત
(Leucorrhœa)નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ઉપાય ન થઈ
શકે તેવા વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, આળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા
(Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; (૧૫) ભવિષ્યના માઆપને
છેલ્લા બે બોલ.

વધારો:—માનવીની શરીર રચના—બે ચિત્રો સાથે; છાતીના અને
પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે
માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાણુક કમ્મર-ટાઇટ લેસની
મહોંકાણુ—ચાર ચિત્રો સાથે; સાંકડાં છુટ અને તેથી થતી ખરાબી—
ત્રણ ચિત્રો સાથે.

મહાન્ન નરો—તેઓનાં ચિત્ર અને ચારીત્રની અગત્યજોગ નોંધ—

વીત્યમ ઇવર્ટ ઝેડસ્ટન-ચિત્ર સાથે; હિન્દના દાદા-મરહુમ દાદાભાઈ નવરોજી-ચિત્ર સાથે; મરહુમ જમશેદજી નસરવાનજી તાતા-ચિત્ર સાથે; મરહુમ શીરોજીશાહ મે. મેહેતા-ચિત્ર સાથે; મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઈ પહેલા બારોનેટ-ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો-નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ-ચિત્ર સાથે.

દીકરાને બાપની બાનગી સલાહ.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી.) કીંમત રૂપીયો એક.

લખનાર—બેહુમન સોરાબજી બનાજી.

સાંકળીયું.—દીબાચા:—માબાપને ચેતવણી; પ્રકરણ ૧ લું:—
દીકરાઓને અમુલ્ય સલાહ; શરીરમાં થતો ફેરફાર; મન ઉપર અસર; (૨) શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen); વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી થાય છે; (૩) સ્વબિગાડ (Self-Pollution); સ્વબિગાડ એટલે શું? આ બદીની શરીર ઉપર અસર; વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો; લેજું નળજું પડવું; યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થવું; ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું-નળજો (ફેમેટીઝમ) અવાજનું બગડવું-એપેન્ડીસાઇટીસ; બરડો અકડી જવો—આંખ નળજી પડવી; પાચન શક્તિ બગડવી—મોહ વાસ મારવું; મોહ ઉપર ખીલ—સ્વપના મારફતે ધાત જવી; બરડાનો કાંઠો નળજો પડવો—હૃદયનું દરદ; બહીનો રોગ—ખીસાબનો અવયવ નળજો પડવો; ધુરા વિચારોથી શરીરમાં થતો બિગાડો; હવસી વીચારો અને જુસ્સાઓ લોહી અને વીર્યનો ખીગાડો કરે છે; બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થતો બિગાડો; સ્વપના મારફતે જતી ધાત; ખીજઓમાં ધુરી લાગણીનું પેદા થવું; સ્વબિગાડથી થતાં મનના દરદો; દીવાના થવું, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થવું; મન સ્થિર રહેતું નથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શક્તિ કમી થવી; આપધાત કરવો, કુંજરો સ્વભાવ-મનની

અપવિત્રતા; શરીર અને મનનું નખોદ વળવું; જીવાનીનું કરમાઈ જવું; નસીબનું નખખોદ વળવું; (૪) સ્વખિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ; (૫) સ્વખિગાડની જુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો; (૬) સ્વખિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો; ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ; શરીરની નખખાઈ દુર કરવાના ઉપાયો; અંગકસરત, નહાવું-ખોરાક; થંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો; (Cold-Water Cure); Cold, Hip, Sitz, Foot, Baths Packing, Wet Girdle; (૭) જાતિ સંબંધી વેહવાર; જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ; બદવહેવાર; બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે! બદલાગણી ઉપર કાશુ મેળવવાની રીત; કાન, આંખ વિચાર ઉપર કાશુ; (૮) વેશયા સ્ત્રી સાથેનો બદવેહવાર (Prostitution); વેશયા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર; આજર અથવા પરમાનુ દરદ,—જીવતું દોજખ; સંધીવા, હાડકાંના સડાઓ; ભેજાં અને પીસાબના દરદો, વાંઝીયાપણુ; ચેપીરોગ (Syphilis)ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકાર અસરો; બાછડી છોકરાઓને ચેપો; બાળકોના દરદો અને મરણો; (૯) જાતિ સંબંધી પવિત્રતા (Sexual Purity); શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; અંદગીના બળથી એક જીવાનની દુરગુણ ઉપર ક્રોધ; બદીના સખત હુમલા સામે ક્રોધમંદ નીવડેલો એક જીવાન; બદલાલયો અને જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો; (૧૦) પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી; પ્યારના છુટાપણા (free-love)ની બદી વિષે ફિલસુફ લીયો ટોલ્સટોયનું મત; પ્યાર અને હવસ; લગનનું વચન; અવિચારી લગન વિષે ડૉ. જોનસનનું મત; બદવહેવારમાં ફસલું; (૧૧) લગનની શીલસુશી જીંદગીનો ધણોજ અગત્યનો બનાવ; લગન અને કુદરતનો કાયદો; ધણી ધણીયાણીના ગુણો; ભરથારના ગુણો ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે; ધણી ધણીયાણીઓનો પ્યાર વિષે થોમસ મુરનું

કોણ? જુદદીન લગન; જુદદીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો;
(૧૫) સ્ત્રીઓના પતિવ્રતાના સદગુણના બાણવા લાયક દાખ-
લાઓ; (૧૬) પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો; પરણેલી જીંદગીમાં
રાખવી જોઈતી પ્રવીત્રાઈ; સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો; ઘર ઘણી-
તેના 'ગૃ. સુખ્ય કરજો; માતા તરીકેની, દુરજો: *Home*); માઆપેનાં સંસાર, માતાના ભોગ; પીતાની જોહમત; ભાઈ બહેનના
સદગુણો; ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ; અધર્મી સંસાર—જીવતું દોજખ, એક
ચીત્ર; (૧૩) નામાકિત નર કેમ થઈ શકાય? મહાન નરોના જીવન-
ચરીત્રો; જીંદગીની નેમ. હું શા માટે જીવું છું; એક કવિતા; મહાન
જીંદગી માટેના સદગુણો; ખત, ઉંચ મન શકિ સ્વભોગ, સ્વમાન; હિમ્મત,
નૈતીક હિમ્મત; ડહાપણ, ઉમદા ચાલચલણ (Character) જીંદગીનો
ફેરો સફળ.



દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરખાદીથી જીવાનીનું.

કરમાઈ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—

નસીબતું નખોદ વળવું.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી.) કીંમત રૂ. ૧-૪-૦.

લખનાર—બેહુમન સોરાબજી બનાજી.

સાંકળીયું.—દીખાચો.—માઆપોને ચેતવાણી; પ્રકરણ ૧ છું:—

અમુલ્ય ખાનગી સલાહ; (૨) ખીલતી જીવાની અને જનન
અવયવોની સંભાળ; (૩) માસીક માંદગી અથવા અડકાવું; દસતાન
થોડું જવું અથવા અટકવું; દસતાન પુશ્કળ વહેવું; દસતાનના દરદોના ઉપાયો;
માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઈએ; અડકાવા અ

અપવિત્રતા; શરીર અને મનનું નખોદ વળવું; બુવાનીનું કરમાઈ જવું; નસીબનું નખખોદ વળવું; (૪) સ્વખિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ; (૫) સ્વખિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો; (૬) સ્વખિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાનાં નસાઈનું નખખોદ વળવું; ને અટકાવ; શરીરની નખખાઈ દુઃખમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ; (૭) સ્વાખગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો; (૮) સ્વખિગાડથી થતાં દુઃખ દરદોના ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાબુ ઢળી જવું કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; હીસતીર્યા-કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; ભેજનાં દરદો-ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નખખાઈ, ગમગીની, ઉપાયો; કબજીયાત, ઉપાયો; ડોક્ટર ત્રાલના થંડ પાણીથી દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો (Cold-Water Cure); પાણી પીવાની અસરો; પોશાક; ટાઇટ છુટતી તુકશાનકારક અસરો; પોશાકની ખરી ખુબસુરતી; (૯) સ્ત્રી જતીનાં ઉત્પત્તીનો ભેદ; સ્ત્રી જતીની શ્રેષ્ઠાઈ; (૧૦) સ્ત્રી-મરદ વહેવાર; જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર; અદવહેવાર; અદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે; અદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો; અદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; વેશ્યા સ્ત્રી; (૧૧) સ્ત્રીની પાકદામાન એજ સ્ત્રીનો ખરો શાણગાર અને સત્યજીવન છે; શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; કાનની કેળવણી; વિચારો ઉપરનો કાણુ; ખોરાક; (૧૨) માખાપની સેવા; (૧૩) પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી; પ્યાર અને હવસ; લગનનું વચન; (૧૪) લગનની શીલસુશી; જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ; લગન અને કુદરતનો કાયદો; ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે; એક મહોરદારના સદગુણો; તારો ભરપૂર તે તારો

કાણ? જુદદીન લગન; જુદદીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો;
(૧૫) સ્ત્રીઓના પતિવ્રતાના સદ્ગુણના જાણવા લાયક દાખ-
લાઓ; (૧૬) પરણેલી જીંદગી માટેના સદ્ગુણો; પરણેલી જીંદગીમાં
રાખવી જોઈતી પ્રવીત્રાઈ; સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો; ઘર ધણી-
યાણીની મુખ્ય ફરજો; માતા તરીકેની ફરજો; મરણ પ્રમાણેનું બાળક;
(૧૭) સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમતકારી અસરોના
જાણવા લાયક દાખલાઓ; જીંદગીની તેમ; છેવટના સમુદ્ધો.

બંદગીનું બળ.

અને તેના મળેલા જાણવા લાયક જવાબો.

હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યા (Science) અને ફીલસુફી
સાથે સમજાણ.

આવૃત્તી ત્રીજી—કિંમત ૧-૦-૦.

કર્તા—મી૦ બેહમન સોરાબજી બ. બનાજી.

સાંકળીયું.—પ્રકરણ ૧ હું. બંદગી એટલે શું?—બંદગીના ખરા
અર્થ વિષે વિદ્વાનોના મતો—બંદગીના ચાર ભાગોનું વર્ણન.

પ્રકરણ ૨ જી. બંદગી કરવાથી થતા અમુલ્ય ફાયદાઓ—બંદગીથી
આત્મ શક્તિ ખીલે છે—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—બંદગીથી
થયલા મહાન નરો—બંદગીથી મળતી દુઃખ અને મુસીબત સહન કરવાની
શક્તિ—ઈશ્વરનો આભાર માનવાના ફાયદાઓ—બંદગીથી માગવાથી
થતા ફાયદાઓ.

પ્રકરણ ૩ જી. બંદગીના જાણવા લાયક જવાબો—બંદગીના
બળથી સાબં કરવામાં આવેલી ખીમારી અને દરદો—હુમાયુનને સાબં

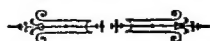
કરવાની બંદગી—બંદગીથી દરદો સાળાં થાય છે તેની સમજણ. બંદગીનાં બળથી પૈસાની તંગી અને મુશ્કેલી દુર થાય છે. તેના ખરા બનેલા દાખલાઓ.—બંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચા પ્રકારનો તખીખી અભ્યાસ કરવાને શક્તિવાન થયો—આકીનની બેંકનો દાખલો.

પ્રકરણ ૪ થું. બંદગીના જવાબ કુદરતી કાયદાને અનુસરીને મળે છે કે ઇશ્વરના મોજેજથી મળે છે, તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૫ મું. બંદગીનું બળ હાલની વિદ્યાઓને આધારે—ફિરે-સ્તાઓ, મહાત્માઓ, દેવતાઓ બંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—બંદગીના બળથી દુઃખ દરદો સાળાં થાય છે, તેની માનસિક શાસ્ત્રથી સમજણ—ભલી દુવા અથવા આશિષનું બળ—તેનો આધાર—“હજ્જરેમ બએષજનામ” ની બંદગીથી તન્દરસ્તી કેમે મેળવી શકાય?—બંદગીના અવાજથી થતો અણદિઠ ફેરફાર—મંત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી બંદગીની અસર.

પ્રકરણ ૬ હું. બંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—બંદગીનો જવાબ ખુદાની મરજી પ્રમાણેનો મળવો જોઈએ—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—બંદગીને માટે ધ્યાન ધરવાની રીત—મનને બંદગીમાં એકાગ્રહ કરવા ઇચ્છા શક્તિ અને કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની રીત—બંદગીનું બળ બંદગીના સાર ઉપર મનન કરવાથી વધે છે—બંદગી કરતી વખતે ઇશ્વરને આપણા અંતરમાં શોધવાથી થતો ફાયદો—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ઇશ્વરની ખરી ભક્તિ કેવી હોવી જોઈએ.

31, 931





પાનાથુ ચત્રાચાલથુ જા.

ગુરુન મનરાસિકાની મહાન શીધો, જો વડો
સ્વીક માહાસ્ત્ર કુઃખ હરદુ, સ્વીમ અમને નમોલ
પર કાલુ રાખે શકે, સ્વાચાલથુ જા. બન્યાનું
જાણીકીટઃ જો હાગીર લો. કરાહીના છોકરા
સ્વી, ૧૯-૨૭.

લગનચાપુ; વડો સ્વીમ

૩૧, ૧૩